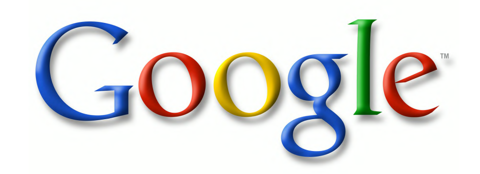


Hygiene der geistigen Arbeit

von

Dr. med. Dornblüth





Hygiene der geistigen Arbeit

Von

Dr. med. Otto Dornblüth
Nervenarzt in Frankfurt a. M.

Dritte, vermehrte Auflage.



Deutscher Verlag für Volkswohlfahrt
Berlin 1908

Druck von Oscar Brandstetter in Leipzig

Inhalt

1. Einleitung

Die Wichtigkeit der Gesundheitspflege des Körpers ist seit Jahrzehnten anerkannt. Sie wird von Ärzten und Laien, von Privaten und Behörden immer mehr betont; vornehm und gering sucht nach einem Ausgleich für die Schäden, die das Leben für die Gesundheit des einzelnen mit sich bringt. Es ist kein Zweifel, daß durch Gesundung des Körpers auch die Gesundheit des Geistes und der Nerven gefördert wird, aber wir sind hierbei doch noch viel weiter zurück; es geschieht unwissentlich und wissentlich noch zu vieles, was den Nerven schadet, und es wird noch vieles unterlassen, was die geistige Kraft und Fähigkeit steigern würde.

Unser Leben wird wesentlich durch unsere geistige Leistungsfähigkeit bestimmt, unser Glück daneben vor allem durch unseren Charakter, durch die Gesamtheit unserer Persönlichkeit, durch unsere Reaktion auf äußere und innere Einwirkungen. Wer einen guten Verstand und gute Kenntnisse hat, aber Zorn, Ärger, Überraschung, Unruhe und andere Gemütszustände nicht beherrschen kann, wird im Kampfe des Lebens immer wieder anderen unterliegen, die vielleicht lange nicht so tüchtig sind, aber sich gut in der Gewalt haben. Schicksalsschläge sowohl wie Krankheiten, die eine verminderte Leistungs-

fähigkeit herbeiführen, kann der besser überwinden, der sich zur Selbstbeherrschung erzogen hat.

Die Hygiene des Geistes hat daher die Aufgabe, sowohl den Verstand, die geistige Arbeitskraft, nach Möglichkeit zu entwickeln, als den Charakter und die davon abhängige Widerstandskraft gegen die Schwierigkeiten des Lebens zu stärken, das Gemüt zu festigen, ohne ihm seine Zartheit zu nehmen, wovon ganz wesentlich die Freude am Leben und der Lebensgenuß abhängen. Damit ist auch im wesentlichen eine Verhütung der Nervosität gegeben, dieser großen Plage des Lebens.

Das ganze geistige Leben beruht ursprünglich auf den Sinneseindrücken. Das Kind erfaßt mit seinen Sinnen die Vorgänge der Umgebung, es lernt dadurch sich selbst und die Außenwelt unterscheiden und sammelt in seinem Gehirn Vorstellungen und Begriffe an. Das Erinnerungsvermögen, das Gedächtnis, gibt die Fähigkeit, früher aufgenommene Sinneseindrücke und Vorstellungen weiterhin wieder hervorzubringen, zu reproduzieren, wie der Kunstausdruck lautet, und die Erfahrungen der Lebenszeit aufzubauen. Schon das Kind in den ersten Monaten sammelt und ordnet seine Erfahrungen. Es weiß bald, daß eine bestimmte Art, durch Schreien sich zu äußern, ihm die Nahrung verschafft, daß eine andere Art des Schreiens ihm andere Wünsche in Erfüllung bringt; es lernt, daß die verschiedenen Menschen, die in seinen Gesichtskreis treten, sich verschieden verhalten, und daß die Berührung der verschiedenen Gegenstände seines Bereiches ganz verschiedene Folgen haben kann. Damit ist der Grund für das Verhalten des jungen Menschen zur Außenwelt gelegt. Auf diesem Grunde baut nun jedes Jahr weiter. Absichtlich und unabsichtlich werden immer neue Erfahrungen gewonnen und den

älteren beigeordnet oder übergeordnet. Immer mehr innere Vorstellungen werden gewonnen, teils sachlicher Art: das Kind kann sich die Einzelheiten seiner Umgebung vorstellen, auch wenn es sie nicht sieht, teils abstrakter Art: es lernt Zeit und Raum und Art unterscheiden und bildet damit allmählich seinen Verstand aus. Mehr und mehr befestigt sich in ihm die Erkenntnis, daß keine Wirkung ohne vorhergehende Ursache eintritt, und die Häufung solcher Urteilsschlüsse schafft mit der Zeit die Erfahrung. Die Fähigkeit, seine Erfahrungen logisch zu verwerten, bezeichnet man als Vernunft. Ihre höchste Leistung ist die Selbsterkenntnis, die Fähigkeit, auch da ruhig und streng logisch zu urteilen, wo die eigenen Eigenschaften und Leistungen in Frage kommen. Sie wird daher erst weit jenseits des Kindesalters gewonnen; nicht wenige Menschen bringen es überhaupt niemals dazu. Wer keine Selbsterkenntnis hat, vermag nicht willkürlich sein Verhalten den äußeren Bedingungen anzupassen, in allem Maß zu halten, seine Eigenheiten, Triebe und Leidenschaften zu zügeln. Es ist dann oft mehr Zufall, wenn seine Handlungen ihn nicht mit aller Welt in Widerstreit bringen.

Aus den Vorstellungen des Menschen gehen die Äußerungen seines Willens, seine Handlungen, hervor. Der Wille setzt die Muskeln des Körpers in Bewegung, teils zu körperlichen, teils zugleich zu geistigen Zwecken, namentlich durch Sprache und Schrift. Man erkennt, wie verschieden sich die Willenstätigkeit bei energischen, aktiven und bei schlaffen, energielosen Menschen verhalten muß!

Hätten wir nur Wahrnehmungen, Vorstellungen und Willen in der Art, wie es eben angedeutet wurde, so wäre das Leben öde und kahl, einer Maschinenarbeit ver-

gleichbar. Aber alle Empfindungen und Vorstellungen werden von einem bestimmten Gefühlston der Lust oder Unlust begleitet, der sich im allgemeinen nach ihrem freundlichen oder feindlichen, fördernden oder hemmenden Verhältnis zu der Persönlichkeit des Menschen richtet. Vielfach allerdings können wir nicht angeben, weshalb diese oder jene Empfindung, z. B. einer Farbe, eines Klanges, uns angenehm oder unangenehm ist, und ebensowenig können wir es direkt ableiten, daß die sogenannten ethischen Gefühle, das Gefühl für Ordnung, Reinlichkeit, Familie, Recht, Eigentum, Ehre zu den angenehmen gehören; daran ist jedenfalls die gesamte Erziehung der Völker in ihrem tausendjährigen Werden beteiligt. Jedenfalls besteht innerhalb der Kulturgemeinschaft bei den meisten Menschen eine Übereinstimmung, ein „normales“ Gefühl. Die Gesamtwirkung, die solche Gefühlstöne auf den Geist ausüben, bezeichnet man, wenn sie dauernd ist, als Charakter, wenn sie vorübergehend ist, als Stimmung, und die Schwankungen der Stimmung nach der Lust- und Unlustseite nennt man Gemütsbewegung oder Affekt.

Beim Gesunden ist die Stimmung durch ein gewisses Gleichmaß ausgezeichnet; wird sie durch unangenehme oder durch angenehme Einwirkungen aus der Ruhe gebracht, so bleiben doch die Schwankungen innerhalb einer gewissen Grenze, ihre Stärke entspricht dem Anlaß, und ebenso geht es mit ihrer Dauer. Dagegen gehört es zum Wesen des Kindes, bald himmelhoch jauchzend, bald zum Tode betrübt zu sein, auch wenn nur geringe Veranlassungen vorliegen. Unter den Erwachsenen sind es teils die geistig nicht voll Entwickelten, teils die Nervösen, bei denen ein übermäßiger, oft grundloser Stimmungswechsel besteht und ein deutliches Mißverhältnis zwischen

dem Anlaß und der Stärke und der Dauer des Affektes beobachtet wird. Auch die solchen Kranken eigene gesteigerte Reizbarkeit gehört hierzu.

Der Stimmung in mancher Beziehung vergleichbar ist die Phantasie. Während das Gedächtnis die Eindrücke wieder aufleben läßt, wie sie sich eingeprägt hatten, schafft die Phantasie neue Verbindungen zwischen den Vorstellungen und läßt dadurch das alte neu oder verändert erscheinen, sie schmückt das Tatsächliche aus und kann es dadurch reizvoller und packender machen. Es ist klar, daß dabei je nach dem Gegenstande der Phantasietätigkeit und je nach ihrer Gebundenheit oder Ungebundenheit Gutes oder Schlechtes, Gewinn oder Verlust herauskommen können. Auf dem Gebiete der Erkenntnis ist die Phantasie unentbehrlich, um aus den gewonnenen Tatsachen neue Gedanken erstehen zu lassen und Anregung zu neuen Forschungen zu geben; im Verein mit dem Gemüt, dem Gefühlsleben schafft sie die Kunst, die unser Dasein verschönt und veredelt.

Wir haben gesehen, wie aus Wahrnehmungen Vorstellungen werden, die im Gedächtnis haften und durch die Erinnerung wieder erweckt werden können, wie aus der Gesamtheit der Vorstellungen unter Mitwirkung der Gefühle Verstand, Vernunft, Charakter, Wille und Handlungen hervorgehen. Diese ganze geistige Arbeit vollzieht sich beim Kinde und vielfach auch beim Erwachsenen unbewußt. Die geringe Menge der beim Kinde zwischen Wahrnehmung, Stimmung und Handlung eingeschobenen Vorstellungen, vor allem das noch fehlende Gefühl einer größeren und höheren Verantwortlichkeit und einer gründlichen Überlegung und die leicht veränderte, aber auch leicht wieder zur Ruhelage zurückkehrende Stimmung bedingen beim Kinde leichtes Handeln und schnelle Über-

windung der durch verkehrtes Handeln hervorgerufenen Störungen. Der Erwachsene, wenigstens der überlegt Handelnde, verarbeitet in seine Willensäußerungen soviel Überlegung, soviel verschiedene Vorstellungsreihen, daß ihm auch der richtig ausgefallene Entschluß oft genug, wie man so sagt, Kopfschmerzen oder doch wenigstens ein ausgesprochenes Unlust- oder Ermüdungsgefühl verursacht. Der große Unterschied zwischen Kind und Erwachsenem, der hierbei hervortritt, wird weiterhin bei der eingehenderen Besprechung der geistigen Verhältnisse mehrfach eine getrennte Behandlung nötig machen. Für die Schaffung einer Hygiene des Geistes ist es nach dem Gesagten erforderlich, die verschiedenen Teile, die ihn zusammensetzen, im einzelnen in ihren Bedingungen zu erforschen und zu betrachten.

---

2. Das Gedächtnis

Die Grundlage alles geistigen Lebens ist das Gedächtnis. Nicht nur die Wahrnehmungen, die damit zu Vorstellungen werden, sondern auch die Verknüpfungen dieser Vorstellungen werden zum Inhalt des Gedächtnisses, und beide können unwillkürlich oder willkürlich wieder ins Bewußtsein treten, wieder lebendig werden. Unter einem guten Gedächtnis versteht man nicht nur, daß die Erinnerungen vorhanden sind und erscheinen können, sondern ganz besonders, daß man sie willkürlich hervorrufen kann, wenn man sie braucht. Das Wiedererscheinen der Erinnerungen im Traum oder während wir ruhen wollen oder mit anderen Gedanken beschäftigt sind, hat keinen Vorteil, stört vielmehr oft die geistige Leistungsfähigkeit sehr. Wir bewundern und beneiden die Men-

schen, die jederzeit über ihr Gedächtnis nach Belieben verfügen können. Oft wird allerdings ein Irrtum begangen: die Angehörigen eines Greises erzählen mit Stolz, daß er jede Einzelheit aus seiner Kindheit und Jugend ganz genau und ausführlich im Gedächtnis habe — das beweist noch nichts, denn es ist die Eigentümlichkeit des menschlichen Gedächtnisses, daß das in der Jugend, sozusagen auf unbebautem Boden, Eingepflanzte dauernd erhalten bleibt, wenn es nicht etwa durch bestimmte Erkrankungen vernichtet wird. Wohl aber leidet mit zunehmendem Alter mehr und mehr die Fähigkeit, neue Eindrücke zu bewahren. Wernicke, ein hervorragender Forscher, hat dies Vermögen des Gedächtnisses als Merkfähigkeit bezeichnet. Sie ist es natürlich auch, die in der Jugend das Gedächtnis schafft. Die Einprägung der Erinnerungen hängt von verschiedenen Bedingungen ab. Sie erfolgt am besten, wenn das Gehirn gesund und nicht ermüdet ist. Nur dann kann der Eindruck mit voller Klarheit aufgefaßt und eingepflanzt werden. Besonders begünstigt wird die Merkfähigkeit durch eine eigentümliche Tätigkeit unseres Geistes, durch die Aufmerksamkeit. Unser Geist besitzt die Fähigkeit, von verschiedenen Vorstellungsreihen, die gerade angeregt sind, mit einer gewissen Absichtlichkeit eine bestimmte in den Vordergrund zu stellen. Wenn wir z. B. ein Buch lesen, zugleich aber in unserer Nähe musiziert wird oder jemand mit uns spricht, so sind wir bis zu einem gewissen Grade in der Lage, dauernd oder abwechselnd auf eine dieser geistigen Anregungen besonders oder ausschließlich zu achten. Die Fähigkeit dazu ist bei verschiedenen Menschen außerordentlich verschieden entwickelt und auch bei einem und demselben Menschen durchaus nicht immer gleich groß. Das Gegenteil der angespannten Aufmerksamkeit nennt man

Zerstreutheit. Während die Aufmerksamkeit dafür sorgt, daß von den zahlreichen Dingen, die durch äußere Eindrücke oder durch innere Verknüpfung von Vorstellungen in unserem Geiste lebendig werden, nur die besonders beachtet werden, um die es sich im Augenblicke für uns handelt, macht uns die Zerstreutheit zum Spielball aller vordringlichen oder zufällig eintretenden Ablenkungen, und damit ist sowohl eine wertvolle geistige Arbeit wie ein gründliches Prägen von Gedächtnisinhalt ausgeschlossen. Gleich der Zerstreutheit wirkt auch Gleichgültigkeit gegen den Inhalt des Aufzufassenden. Eine wichtige Ursache der Zerstreutheit ist die Ermüdung. Wir wissen alle, daß wir nur gut aufmerken können, wenn wir frisch sind, aber auch, wenn durch eine gewisse Bemühung eine Anregung in uns entstanden und etwaige Unlust beseitigt ist.

Die einmal entstandenen Erinnerungsbilder werden um so mehr befestigt, wenn sie zu dem sonstigen Inhalte des Gedächtnisses in Beziehung treten. Hören wir z. B. irgend einen Satz, einen Vers oder dergleichen aussprechen, so gerät er meist bald in Vergessenheit; erfahren wir aber zugleich, daß er von irgend einem Geiste herstammt, für den wir Interesse haben, von Goethe, von Bismarck usw., so prägen wir ihn uns als Zubehör unserer Erinnerungen an diese Persönlichkeit ein. Darin besteht eine ungeheure Erleichterung für das Studium bestimmter Gebiete, die uns anziehen und worin wir bewandert sind.

Eine andere wichtige Förderung des Gedächtnisses bietet die Wiederholung. Es ist allgemein bekannt, daß man Gedichte usw. durch öfteres Wiederholen zum dauernden Bestand seines Gedächtnisses machen kann, und daß von den Schulkenntnissen vor allem die für das ganze Leben verbleiben, die durch häufige Wiederholungen und durch öfteres Aufsagen eingeprägt worden waren.

Zweifellos ist die Anlage des Gedächtnisses bei den Menschen sehr verschieden. Aber ebenso zweifellos ist die Übungsfähigkeit des Gedächtnisses. Sehr viele Menschen klagen über ihr schlechtes Gedächtnis, während nur der Mangel an Interesse daran schuld ist; sie hören flüchtig zu, wenn ernstere Dinge verhandelt werden, oder blättern ein Buch nur durch, und dabei prägt sich ihnen natürlich nichts für die Dauer ein. Andere hören zwar besser zu und lesen genauer, geben sich aber nicht die Mühe, das Gelernte ordentlich in den Schatz ihrer Erfahrungen einzuordnen. Auch dann haftet es natürlich nicht dauernd.

Man hat eigene Methoden ersonnen, um das Gedächtnis zu stärken, sowohl für Menschen mit schwachem Gedächtnis, als für solche, die ein besonders umfangreiches Gedächtniswissen zu haben wünschten. Diese Methoden — ich nenne die Mnemotechnik von Hugo Weber-Rumpe in Breslau und die Gedächtniskunst von Poehlmann in München — haben manches Gute, namentlich kann man sie mit Vorteil benutzen, um sich mechanische Zahlen, Daten und Paragraphen zu merken. Aber für Menschen mit schwachem Gedächtnis auf krankhafter Grundlage und für solche, denen es an der rechten Energie des Einprägens fehlt, haben sie wenig Nutzen. Die vorgeschriebenen, meist recht langweiligen Übungen werden den Schülern gewöhnlich bald über. Ein genaues Urteil über die Poehlmannsche Methode läßt sich deshalb nicht geben, weil den Beziehern der Unterrichtsbriefe untersagt ist, den Inhalt weiterzugeben.

Ich habe in vielen Fällen recht Gutes mit einer Anzahl einfacher Übungsvorschriften erreicht, die ich hier andeuten will. Voraussetzung für den Beginn der Übungen ist, daß nicht Erschöpfungszustände, Nervenschwäche und andere Krankheiten der Gedächtnisschwäche

zugrunde liegen, denn in diesen Fällen muß zuerst durch geeignete Behandlung das Nervensystem wieder gesund gemacht werden. Ferner müssen alle die Regeln befolgt werden, die weiterhin als Bedingungen für eine gute geistige Leistungsfähigkeit angegeben werden.

Als eine der ersten Übungen betrachte ich eine, die wesentlich auch eine Übung gegen Zerstreutheit enthält. Ich nehme an, daß jemand eine Anzahl von Besorgungen in verschiedenen Geschäften einer Stadt machen will, während sein Gedächtnis es ihm schwer macht, diese ohne einen Merkzettel zu erledigen. Da ist es zunächst zweckmäßig, daß man sich die Geschäfte, die zu besuchen sind, sämtlich aufschreibt und sie dann in der Reihenfolge numeriert, wie man sie besuchen will, ohne unnötige Umwege. Das vorher zu überlegen, ist durchaus nötig, jedes planlose Umherlaufen disponiert zur Zerstreutheit. Ist der Plan festgestellt, so verfolgt man zunächst in Gedanken den zurückzulegenden Weg, wobei man auf jeden Haltepunkt einen gewissen Nachdruck legt; dann tritt man den Weg wirklich an, indem man sich noch vornimmt, sich von dem Wege durch keine Zufälligkeiten ablenken zu lassen. Eine gewisse Pedanterie ist durchaus notwendig, wenn man schnell zum Ziele kommen will. Bei rechten Gedächtnisstümpern ist die angegebene Übung schon schwer genug; wer nicht so schlimm daran ist, mag sich in derselben Weise einen Plan machen, wie die verschiedenen Einkäufe in jedem einzelnen Geschäft der Reihe nach zu ordnen sind. Gibt es in dem einen zwei Einkäufe, in dem anderen fünf usw., so ist dadurch schon eine große Mannigfaltigkeit der Übung gegeben. Immer muß man sich hüten, zu viel auf einmal merken zu wollen. So ist es meist für den Anfang zweckmäßig, sich nicht auch damit zu belasten, daß man nun auch den Preis der

einzelnen Gegenstände im Gedächtnis behalten will; dafür tritt der Notizzettel ein. Hat man dagegen nur in einem Geschäft mehrere Einkäufe zu machen, so kann man es als Übung betrachten, den Preis des einzelnen Gegenstandes im Gedächtnis zu behalten und noch etwa sich zu merken, in welchen Münzen man bezahlt und herausbekommen hat. Vorteilhaft merkt man sich vorher die Zahl der Einkäufe und ihre Reihenfolge.

Eine andere Übung ist die, sich zunächst die Titel mehrerer Bücher zu merken, die man aus dem eigenen Bücherschrank oder aus einer Bibliothek entnehmen will, und sie nun nach dem Gedächtnis herauszunehmen oder zu fordern. Dabei kann man sich das Behalten erleichtern, wenn man die Titel nach irgend einem Grundsatze in eine Reihenfolge bringt, etwa nach dem Alphabet oder nach den Gegenständen usw. Am meisten hilft man dem Gedächtnis, wenn man die Erinnerungsvorstellung an irgend einen Sinneseindruck knüpft, wie in dem ersten Beispiel an den Lageplan der Straßen, so in dem zweiten an die dem Übenden etwa bekannte Stellung der Bücher in den verschiedenen Reihen des Schrankes. Hausfrauen, die ihrem wirtschaftlichen Gedächtnis nachhelfen wollen, können sich z. B. für die Prüfung der Ordnung in ihren Zimmern vornehmen, regelmäßig bei einem bestimmten Fenster anzufangen, erst die Wände, dann den Fußboden, dann die Möbel von Holz, dann die Tischdecken usw. anzusehen, oder aber zuerst in allen Zimmern die Fensterscheiben, dann die Fenstervorhänge, dann alle Teppiche der ganzen Wohnung anzusehen, damit kein zu großes Durcheinander, sondern eine gewisse Folgerichtigkeit entsteht.

Es liegt mir durchaus fern, hiermit zu bleibender Pedanterie anregen zu wollen. Oft wird übrigens dies

Wort mißbraucht, um etwas durchaus Gutes, eine wirkliche **Ordnung**, zu tadeln oder herabzusetzen. Die Ordnung ist in der Tat die beste Stütze des Gedächtnisses und der größte Feind der Zerstreutheit, und sehr viele Menschen würden viel mehr Zeit und Kraft für ihr Gedächtnis übrig haben, wenn sie nicht beständig damit beschäftigt wären, nachzudenken, wo sie dies und jenes gelassen haben, was sie demnächst brauchen. Die eigentliche Kunst der Ordnung besteht darin, daß man nicht erst Unordnung schafft. Ein sehr zerstreuter Gelehrter erzählte mir einmal, daß ein hervorragender Arzt ihm vorgeschrieben habe, jeden Tag während einer bestimmten Stunde „aufzuräumen". Eine größere Verkennung des Wesens der Ordnung kann man sich nicht vorstellen, und der zerstreute Gelehrte kam auch wirklich erst zu Ruhe und Behaglichkeit, als er sich gewöhnt hatte, nach meinem Rate jede Unordnung im Keim zu ersticken, alles Gebrauchte sofort wieder an seinen Platz zu bringen usw.

Sehr bekannt sind die gedächtnisschwachen Menschen, die immer auf der Suche sind, weil sie immer etwas **verloren** oder **verlegt** haben. Schon im Kindesalter sollte man lernen, nicht mit den Füßen, sondern mit dem Kopf zu suchen, d. h. sich zunächst durch sorgfältiges Nachdenken klarzumachen, wo man allenfalls den Gegenstand verloren oder zurückgelassen haben könnte. Das unüberlegte „überall suchen" macht nur unruhig und flüchtig, man sieht dabei fortwährend, daß der Verlierer an derselben Stelle zweimal, dreimal vergeblich sucht und schließlich doch gerade da den Gegenstand wiederfindet. Zugleich ist das überlegte Suchen eine vorzügliche Übung für das Gedächtnis. Man muß imstande sein, jeden Weg, den man den ganzen Tag gemacht hat, sich genau wieder vorzustellen, und dazu hilft es sehr, wenn man solche

Gedankenreisen durch den Tag nicht nur dann macht, wenn man Verlornem auf die Spur kommen will, sondern auch ohne besonderen Anlaß. Wer z. B. die Gewohnheit hat, auf Reisen jede kleine Ausgabe anzuschreiben, möge versuchen, am Ende des Tages oder nach mehreren Tagen diese Einzelheiten aus dem Gedächtnis aufzuschreiben und dann diese Liste mit der sogleich aufgestellten zu vergleichen. Die Leser würden mich aber sehr mißverstehen, wenn sie meinten, daß ich solche Genauigkeit zur Grundlage für ihr ganzes Leben machen wollte. Im Gegenteil! Sie sind nur als Übung für Gedächtnisschwache und Zerstreute gedacht. Wer sie entbehren kann, soll sich gerade bemühen, sein Gedächtnis nicht mit zwecklosen Dingen zu belasten und vielmehr nur die Dinge zu behalten, die einen wirklichen Gedächtniswert haben. Es ist ein wertloser Ruhm, wenn ich nach Monaten noch weiß, was ich hier und dort für irgend etwas bezahlt habe, es handele sich denn um Dinge, die meinen Beruf und meine Tätigkeit angehen oder eine volkswirtschaftliche oder sonstige Bedeutung haben! Nur das soll man absichtlich dem Gedächtnis einverleiben, was einen wirklichen Wert hat. Eine Patientin von mir hat diesem Gedanken einmal eine poetische Form gegeben und gesagt:

Wer vergißt das Nichtige, das Schlechte,
Und behält das Reine, Gute, Rechte,
Täglich wird zur Wahrheit der genesen,
Wird Befreier aus dem Wahn zum Wesen!

In diesem Sinne ist es eine wertvolle Gedächtnisübung, wenn man die Gedichte auswendig lernt, worin unsere Dichter Erfahrungen, Betrachtungen und Stimmungen niedergelegt haben. Man soll das aber nicht mechanisch vornehmen, so daß nur Klang und Wortfolge sich ein-

prägen, sondern der Sinn muß das Bindeglied zwischen den verschiedenen Zeilen und Strophen sein. Es wird in den Schulen noch viel damit gesündigt, daß die jüngeren Schüler Gedichte und Prosa auswendig lernen, deren Sinn ihnen nicht genügend aufgegangen ist. Damit wird das Gedächtnis nicht gestärkt, sondern verödet. Ebenso steht es mit dem mechanischen Auswendiglernen von Geschichtszahlen. Wenn jemand die Jahreszahlen der verschiedenen Schlachten aus dem Siebenjährigen Kriege weiß, so hat das nur dann einen Wert, wenn sie ihm als Wegweiser für den Lauf jenes vielgestaltigen Krieges dienen, wenn er also auch weiß, wo die einzelnen Orte liegen und wie es ungefähr kam, daß dort gestritten wurde.

Sehr zweckmäßig sind Gedächtnisübungen in der Naturkunde, weil man sich da das Gelernte tatsächlich vorstellen kann. Alles dem Gedächtnis Eingeprägte haftet viel fester, wenn es nicht nur in der Vorstellung, sondern auch in einem Sinnesbilde aufgenommen wurde. So z. B. die Beschreibung eines Vogels, wenn sie nicht nur gelesen oder gehört, sondern durch eine Abbildung in den natürlichen Farben oder durch die Betrachtung eines lebenden oder ausgestopften Vogels unterstützt wurde. Das Auswendiglernen eines Gedichtes wird daher auch sehr erleichtert, wenn man es sich laut vorsagt, weil dann außer dem Auge auch das Gehör an der Einprägung arbeiten,

Von größter Wichtigkeit für die Ausbildung der Gedächtniseindrücke ist es, daß man lernt, seine Aufmerksamkeit kräftig auf die Aufgabe zu lenken und jede Zerstreutheit fernzuhalten. Beim Erwachsenen muß der Wille dazu ausreichen; immer wiederholtes Bemühen bringt immer den gewünschten Erfolg, wenn nicht etwa krankhafte Zerstreutheit vorliegt. Bei Kindern ist die Gewöhnung an regelmäßige, ernstzunehmende Arbeitszeiten unbedingt

nötig; sie müssen aber auch von den Erziehern geachtet werden, denn wenn diese das Kind durch Gespräche oder zwischendurch zu erledigende Aufträge ablenken, können sie nicht mehr darauf rechnen, daß dem Kinde die Wichtigkeit ungestörter, ganz aufmerksamer Arbeit klar wird. Auch darf man nie verlangen, daß ein aufgeregtes oder ermüdetes Kind ernstlich aufmerke, denn das ist einfach unmöglich. Nur ist es oft schwer zu unterscheiden, ob wirkliche Ermüdung oder eine aus Mangel an Interesse herrührende Zerstreutheit vorliegt. Die ganze Sorgsamkeit des Erziehers gehört dazu, hier das Richtige festzustellen!

---

3. Das Gefühls- und Gemütsleben

Es ist vorhin schon ausgesprochen worden, daß die Vorstellungen und Gedanken erst durch die sie begleitende Stimmung richtiges Leben gewinnen. Wir nehmen beständig Sinneseindrücke auf, die uns gleichgültig lassen, unsere Ruhestimmung nicht verändern, fast unbemerkt an uns vorübergehen, weil sie unsere Aufmerksamkeit nicht erregen. Man kann die Aufmerksamkeit vielleicht geradezu als eine Äußerung der Stimmung, des Gefühls auffassen. Einige Beispiele werden am besten klarmachen, wie groß der Unterschied ist, ob bei einem Sinneseindruck die Gefühlsbetonung fehlt oder vorhanden ist, und in diesem Falle wiederum, ob sie angenehm oder unangenehm ist. Angenommen, wir gehen durch eine Straße einer uns fremden Stadt; die Mehrzahl der Häuser sehen wir so flüchtig an, daß wir uns kaum Rechenschaft davon ablegen, auch dem Gesamtbild der Straße schenken wir kaum einen Gedanken. Auf einmal fällt uns ein, daß wir vor-

her erfahren hatten, eines der schon hinter uns liegenden Häuser sei das Geburtshaus eines hervorragenden, von uns sehr geschätzten Mannes; wir gehen zurück, und nun gewinnt das Haus sozusagen ein ganz anderes Gesicht für uns. Sei es noch so einfach und klein, wenn es zu der Gesamtstimmung paßt, die jene Persönlichkeit bei uns gewonnen hat, so berührt es uns angenehm, wir stellen eine Beziehung des Hauses und des Menschen her und freuen uns daran. Vielleicht ist das Haus aber zu einem Geschäftshaus geworden, mit Anzeigeschildern überhäuft, zwischen denen eine Gedenktafel das Andenken des großen Mannes gewissermaßen in den Dienst der Geschäftsreklame stellt, so empfinden wir ein Unbehagen und fühlen uns vielleicht stark abgestoßen. Ähnlich kann sich in einem anderen Beispiel mit der Stimmung der Eindruck wandeln: während wir bei einer geistigen Arbeit beschäftigt sind, hören wir eine Melodie, ohne sie aufzufassen; wir wissen nur gerade, daß sie zu hören ist. Nun richtet sich zufällig unsere Aufmerksamkeit darauf, wir erkennen, daß es eine einst gehörte, vielleicht einmal sehr geliebte Melodie ist, unsere Aufmerksamkeit ist dadurch gefesselt. Je nach den sonstigen Umständen kann sie nun sehr erfreuen, sie kann aber auch sehr betrüben, weil sie entsprechende Erinnerungen weckt, oder sie ist lästig, weil sie die Aufmerksamkeit von dem ablenkt, was wir augenblicklich betreiben, oder weil z. B. eine heitere Melodie, eine Tanzweise, in eine vorhandene Trauerstimmung durchaus nicht hineinpaßt. Auch ein körperliches Eigengefühl, der Hunger, kann ganz verschieden wirken je nach den Umständen. Er wird mit Freude begrüßt, wenn eine Mahlzeit winkt, er kann zur Verzweiflung treiben, wenn wie beim Schiffbrüchigen auf dem Meere oder beim verschütteten Bergmann keine Aussicht ist, ihn zu stillen. Endlich spielt

die Eigenart des einzelnen Menschen eine große Rolle: was dem einen schön und erfreuend scheint, ist dem anderen verhaßt und unerträglich.

Die Mehrzahl der Menschen hat eine gewisse Grundstimmung, die man gewöhnlich als Charakter bezeichnet. Die alte Einteilung in vier Temperamente, das sanguinische, cholerische, melancholische und apathische, ersetzt man jetzt besser durch die Bezeichnungen als aktiver, sensitiver und apathischer Charakter mit ihren verschiedenen Mischungen. Das Ideal der Charaktere, für jeden Menschen erstrebenswert, ist der harmonische Charakter. Ihm ist vor allem ein gewisses Gleichmaß eigen. Obwohl alles, was den Menschen bewegt, auch ihm nicht fremd ist, ihn so oder so erklingen läßt, richtet sich der Grad der Bewegung nach der Wichtigkeit des Eindruckes, und jede solche Gemütsbewegung wird gemäß ihrer Bedeutung sofort oder bald überwunden.

Das Gefühlsleben ist von Geburt an ungemein verschieden entwickelt. Unter mehreren Kindern derselben Eltern, trotz aller Gleichheit der äußeren Einwirkungen, sieht man alle Grade der Erregbarkeit. Das eine Kind nimmt von Anfang an alles mit philosophischem Gleichmut auf, das andere gerät bei jeder Kleinigkeit aus dem Häuschen. Weiterhin pflegt sich die Verschiedenheit des Geschlechtes auch in der Verschiedenheit der Neigungen in Spiel und Arbeit und in den Beziehungen zur Umgebung bald deutlich auszudrücken, und wenn wir trotz der herkömmlichen Erziehung hier und da sehen, daß ein Knabe die Mädchenspiele bevorzugt, ein Mädchen in der Art dem Knaben gleicht, so ist das um so mehr ein Beweis für die Stärke angeborener Gefühlsanlagen.

Die lebhafteren Erregungen des Gefühlslebens, die sich über die einfache Stimmung hinausheben, bezeichnet

man als *Gemütsbewegungen*. Auch sie sind von Kind auf bei den einzelnen Menschen sehr verschieden. Man braucht sich nur vorzustellen, wie verschieden Freude und Schmerz, Zorn und Angst sich bei Kindern äußern können. Und gerade die in den ersten Lebensjahren oft vorkommenden körperlichen Rückwirkungen der Affekte, Ohnmachten, Krämpfe usw., sind ein wichtiger Hinweis auf die nahen Beziehungen von Körper, Geist und Gemüt und auf die Wichtigkeit einer sorgsamen Regelung des Gefühlslebens für die geistige und körperliche Gesundheit. In einem besonderen Abschnitt wird weiterhin die Hygiene des Geistes in der Kindheit und dabei ganz besonders die Erziehung zu einem gesunden Gefühls- und Gemütsleben erörtert werden. Für den Erwachsenen ist es im Interesse seiner geistigen Leistungsfähigkeit überaus wünschenswert, daß sein Gefühlsleben in ruhigen Bahnen ablaufe. Leider haben die meisten Menschen von einer wirklichen *Selbstbeherrschung* keine Ahnung; auch den Besterzogenen ist sie gewöhnlich nur in der Öffentlichkeit eigen, den nächsten Angehörigen gegenüber pflegt sie bei jeder stärkern Aufregung zu versagen. Während man von Kindern mit Recht verlangt, daß sie ihre Affekte möglichst beherrschen, lassen die Erzieher oft genug ihren Ärger oder ihre Mißstimmung an den Zöglingen aus. Die wahre Bildung des Charakters verlangt, daß man jede Gemütsbewegung in den rechten Grenzen halte. Was man vor Fremden kann, läßt sich natürlich auch vor den Angehörigen und im eigenen Gemüt durchführen. *Frauen* zeigen eine übergroße Empfindlichkeit vorzugsweise gegenüber *betrübenden Gemütsbewegungen*, einerlei, ob es sich um wirkliche Trauer oder um ein Verlieren oder Zerbrechen wertvoller Gegenstände oder gar nur um den Verlust von Kleinigkeiten handle. Sie sind nicht selten

ganz trostlos über Dinge, die es durchaus nicht wert sind, und bei wirklich wichtigen Gemütsbewegungen lassen sie sich dadurch allzu lange beeinflussen, sie kommen gar nicht mehr darüber hinaus, können die Nacht nicht schlafen oder bekommen stundenlanges Kopfweh. Die Männer sehen gewöhnlich sehr auf diese Empfindlichkeit herab, ihre Schwäche sitzt eben an einer anderen Stelle: sie können Ärger und Zorn nicht beherrschen. Eine geringfügige Aufregung bringt sie zu förmlichen Wutausbrüchen, in Strafen gegen Kinder und im Schelten gegen Untergebene bedienen sie sich stärkster Ausdrücke, fluchen und toben sie und äußern eine Aufregung, die jedem Unbeteiligten unangemessen, lächerlich oder verächtlich vorkommen muß. Die allverbreitete Nervosität muß dabei gewöhnlich als Entschuldigung herhalten. Gewiß, sie erschwert die Selbstbeherrschung und vermehrt die Reizbarkeit, aber sie beraubt doch nicht der Selbstverantwortung, und wenn ein Mann die Affektausbrüche Fremden und Vorgesetzten gegenüber bemeistern kann, sollte er es auch zu Hause und für sich allein fertig bringen. Gerade der Nervosität gegenüber ist das Bemühen zur Selbstbeherrschung sehr wichtig, und das Nachgeben gegen solche Stimmungen fördert die Krankheit. Das gilt auch für die bei beiden Geschlechtern sehr verbreitete Empfindlichkeit gegen Schmerzen und Krankheitsgefühle. Bei vielen Menschen ist angeblich jeder Schmerz gleich so stark, daß sie „an den Wänden hinauflaufen möchten", er ist „unerträglich", sie fühlen sich bei jedem Schnupfen „zum Sterben elend" und fürchten alle Augenblicke für ihr Leben.

Diese zu große Gemütserregbarkeit hat sehr ungünstige Rückwirkungen auf das geistige wie auf das körperliche Befinden und auf die Leistungsfähigkeit. Es ist gar nicht zu sagen, wieviel Arbeitsstunden den Menschen

dadurch verloren gehen, daß sie sich über Kleinigkeiten aufregen und daran ihre Kraft verbrauchen, sich über unbedeutende Dinge „krankärgern“ usw. Dazu kommt noch, daß die Neigung, sich zu ärgern und aufzuregen, beständig Zusammenstöße mit den Nebenmenschen hervorruft. Der Verärgerte und Reizbare hat die Neigung, die Handlungen anderer Menschen nicht nach ihren harmlosen oder guten Absichten, sondern nach seiner eigenen schlechten Stimmung zu beurteilen. Die große Mehrzahl der überall und immer wieder vorkommenden Zerwürfnisse zwischen sonst gut miteinander stehenden Menschen gründet sich darauf, daß man irgend eine Verstimmung auf die gemeinsamen Beziehungen wirken ließ. Im Volksmunde sagt man oft genug von jemand, er sei mit dem linken Bein zuerst aus dem Bett gestiegen, um anzudeuten, daß jemand in der Stimmung sei, sich mit jedem zu überwerfen, der ihm in den Weg kommt. So gibt es Menschen, die ihr ganzes Leben lang mit dem linken Fuß zuerst aufzustehen scheinen, die bei allen Dingen immer die schlechte Seite hervorkehren und überall schlechte Absichten, Feindseligkeit und Hindernisse sehen. Wenn man in der Lage ist, in Ruhe mit ihnen darüber zu sprechen, so schieben sie ihre Reizbarkeit gewöhnlich auf ihr Temperament, auf ihren angeborenen Pessimismus usw. und sind vielleicht noch von einer gewissen Befriedigung darüber erfüllt, daß sie alles so schwer und so ernst nehmen. Das ist ein gewaltiges Mißverständnis; es ist zwar lobenswert und edel, wenn jemand seine Arbeit und seine Pflichten sehr schwer nimmt, nicht aber, wenn er sich und anderen die täglichen Berührungen unnötig erschwert. Darin liegt nur ein Egoismus, der nicht genug getadelt werden kann! Er fördert nicht einmal das eigene Selbst seines Trägers und hat deshalb nicht einmal die Entschuldigung

für sich, ein „gesunder Egoismus" zu sein, vielmehr erschwert er die ganzen Beziehungen des Lebens.

Auch beim Erwachsenen ist es nie zu spät, die Verkehrtheiten des Gefühlslebens zu bekämpfen. Wenn man sich klar macht, wie sehr man sich und anderen das Leben erschwert, wie sehr man es sich erleichtert, indem man sich zu einer ruhigen Harmonie durchringt, so wird man die darauf zu verwendende Mühe nicht scheuen.

Man beginnt am besten damit, sich die zu große Reaktion auf Erregungen abzugewöhnen. Der zum Scherz erdachte Wandspruch: „Mensch, ärgere dich nicht," hat im Ernst schon Tausenden genützt, wenn ihr Blick zur rechten Zeit darauf fiel oder ihre Gedanken sich darauf richteten. Das Entscheidende ist natürlich immer nur der feste Wille, ruhig zu bleiben, aber dieser Entschluß gerät im Augenblick des Affektes nur zu leicht in Vergessenheit. Da kann es denn entscheidend sein, daß man durch irgend etwas daran erinnert wird. Ist man sich über die Notwendigkeit der Selbstbeherrschung wirklich klar geworden, so reicht das im allgemeinen aus, aber man sieht doch immer wieder Fälle, wo es besonderen Nutzen bringt, wenn der Leidenschaftliche sich einen bestimmten Satz einprägt, der sich dann in der Erregung von selbst hervordrängt, sei es das Einfache: „Ich will mich nicht aufregen", oder sei es ein scherzhafter Satz wie das bekannte: „Ärgere andere, nicht dich selbst."

Viele Menschen werden Zorn und Ärger schneller los, wenn sie stürmisch im Zimmer auf und ab gehen, schelten, fluchen und sich auf andere Art austoben. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich aber oft, daß dadurch der Affekt nur verlängert wird. Am meisten Nutzen gewährt es sicherlich, wenn man sich nach einer stärkeren Aufregung fünf oder zehn Minuten ruhig auf ein Sofa legt und

sich fest vornimmt, sich nicht zu rühren und geistig ruhig zu sein. Es ist überraschend, wie schnell dabei die Selbstbeherrschung errungen wird! Sehr viel wert ist es übrigens schon, wenn man sich fest vornimmt, seine Erregung niemals anderen zu zeigen, wenn man sich z. B. daran gewöhnt, Kinder nie gleich nach irgend einer Übertretung zu strafen, sondern erst nach einer halben Stunde, den Untergebenen erst am anderen Morgen ihre Fehler zu verweisen, niemals im Zorn zu strafen. Schiebt man erst eine solche Pause ein, so tritt in den meisten Fällen an die Stelle der Strafe eine Belehrung. Diese wirkt in jedem Falle viel besser — über den Nutzen der Strafen denken Lebenserfahrene sehr skeptisch! — und vor allem erspart sie dem Vorgesetzten Ärger und zeitraubende Gemütsbewegung. Bei ruhiger Überlegung erkennt man bald, daß die meisten Aufregungen, Ärgernisse und Kümmernisse des Tages wirklich kaum der Rede und sicher nicht der Qualen wert sind, die man sich gewöhnlich darum macht. Ebenso steht es mit der Mehrzahl der körperlichen Mißempfindungen. Jedermann hat die Erfahrung gemacht, daß er sich durch einen Schnupfen, einen Zahnschmerz und dergleichen kleine Leiden ganz arbeits- und genußunfähig fühlte, aber die Beschwerden völlig vergessen und überwunden hat, als eine ernste Arbeit oder ein wirklicher Kunstgenuß ihn packte und darüber hinwegführte! Man soll gewiß nicht die Anfänge ernster Krankheiten übersehen, weil ein schnelles Eingreifen des Arztes dabei viel erspart und in den meisten Fällen den Erfolg sichert; es ist auch viel besser, zehnmal zu früh und unnötig als einmal zu spät zum Arzte zu gehen. Wenn man aber einmal sachverständig belehrt worden ist, daß die und die Erscheinungen nichts zu bedeuten haben, so soll man sich auch dabei beruhigen, nicht glauben, daß der mitleidige

Arzt dem schwergeprüften Kranken nur die Wahrheit vorenthalte, und zu immer neuen Feststellungen von einem Arzte zum anderen laufen! Wer freilich immer wieder von Beschwerden heimgesucht wird, soll sich nicht dabei beruhigen, wenn er vom Arzte hört, das sei alles „nur nervös“, sondern er soll dann eine geeignete Stelle aufsuchen, um sich von dieser Nervenschwäche heilen zu lassen.

Vor allem soll man sich auch vornehmen, in den Beziehungen zu anderen Menschen nicht blindlings nach dem ersten Eindruck zu urteilen, den eine Äußerung oder eine Handlung macht, sondern man soll sich bemühen, klar herauszubekommen, wie es der andere gemeint hatte. Andere Menschen immer nach der eigenen Art beurteilen und ändern wollen, ist eine häßliche Form des Egoismus und der Selbstüberschätzung und noch dazu eine, die überall und immer zu Konflikten führen muß. Es ist gewiß oft nicht leicht, sich in die Gedanken und das Handeln anderer hineinzuversetzen; es wird uns schon durch die beständigen konventionellen Unwahrheiten erschwert, mit denen wir uns gegenseitig zu schonen bemüht sind, obwohl wir so oft das Gegenteil damit erreichen. Man lasse anderen ihre Freiheit des Denkens und Tuns, und erst wenn man dadurch wirklich beeinträchtigt oder gestoßen wird, suche man festzustellen, ob damit ein Angriff beabsichtigt war oder wie der Zusammenprall gekommen ist. Nimm die Menschen wie sie sind, weiche ihnen aus, wenn ihre Art dich verletzt, aber ärgere dich nicht daran, wenn es nicht unbedingt nötig ist! Halte auf dein Recht, achte aber auch das der anderen!

Ein besonderes Wort verdienen in dieser Hinsicht noch die bekannten Dienstbotenschwierigkeiten der Hausfrauen. Es ist nicht zu bestreiten, daß da eine Not vor-

liegt. Die Dienstboten haben eine kleinliche Arbeit zu verrichten, die doch sehr genau und pünktlich ausgeführt werden muß, wenn es nicht überall Anstöße geben soll. Dazu sind sie oft schlecht genug vorgebildet; ihre Allgemeinbildung ist gering, die früheren Herrinnen waren oft schlechte Lehrerinnen und vielleicht selbst nicht gerade tüchtig. Oft ist aber auch die neue Hausfrau nur mit Unrecht unzufrieden; das Dienstmädchen könnte die Arbeit ganz gut leisten, wenn man es nach seiner eingelernten Art machen ließe. Statt dessen wird aber genörgelt und getadelt, und damit wird der gute Wille erstickt. Man stelle sich nur selbst in diese Lage: man möchte irgend etwas so erledigen, wie man es gelernt hat, und nun steht jemand daneben, der sich gar nicht die Mühe nimmt, erst zu prüfen, sondern ohne weiteres befiehlt: das muß so und so, aber nicht so gemacht werden, wie du es kannst. Das gibt natürlich nur Unzufriedenheit auf beiden Seiten, aber keine gute Arbeit! Eine Hausfrau, die zunächst einmal ruhig ansieht, wie das Mädchen nach bisheriger Art fertig wird, und ihr dann vielleicht in aller Freundlichkeit sagt: das und jenes macht man meiner Ansicht nach besser so, versuchen Sie es nun einmal auf meine Art, eine solche Hausfrau wird in den allermeisten Fällen finden, daß die Dienstboten gelehrig und lernwillig sind. Jeder Mensch, der auf das Fortkommen durch eigene Kraft angewiesen ist, will gern etwas dazu lernen und sich vervollkommnen. Man versuche es nur mit gutem Willen und mit einiger Menschenfreundlichkeit, dann wird auch der gute Erfolg nicht ausbleiben. Dasselbe gilt auch für die Erzieher. Verstockte und hartnäckige Zöglinge sind die Ausnahme, und meist sind sie es auch noch durch verkehrte Erziehung oder ungünstige Verhältnisse geworden. Ihnen wie den Dienstboten gegenüber eröffnet sich eine hervorragende Ge-

legenheit, seine Selbstbeherrschung und Geduld zu üben und damit auf dem weiten Felde des Gefühls- und Gemütslebens einen guten, fruchtbaren Boden zu schaffen! Wer hier Ruhe und gleichmäßige Stimmung zu halten lernt, wird sie auch gegenüber anderen Aufgaben des Lebens bewahren und sich viel Kraft für wirkliche Leistungen freihalten!

Es genügt aber nicht, daß man sich in dieser mehr negativen Weise von Verkehrtheiten des Gefühlslebens fernhält. Ein wirklich lobenswertes, gesundes Gemüt gewinnt man nur durch Ethik und Idealismus. Die Ethik ist aus den natürlichen Gefühlen des Menschen hervorgegangen, der von Haus aus sozial empfindet, sobald er ein gesundes Empfinden hat. Das Mitgefühl mit der Umgebung, zuerst mit den nächsten Angehörigen, das seine schönste Krönung in dem christlichen Gebot findet: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst," die Freude an dem Glück anderer und die Teilnahme an dem Leid anderer, das sind die besten Grundlagen für ein gutes Gemütsleben. Wer angefangen hat, wirklich mit seinen Nächsten zu fühlen, der hört dabei nicht auf. Sein warmes Gefühl richtet sich über Familie und Freunde hinaus auf die Angehörigen der Gemeinde, auf die Nation, auf alle, die in der Welt mühselig und beladen und gedrückt sind, und das Gefühl überträgt sich von den Menschen auf die Heimat, auf das Vaterland. Jedem gesunden Menschen ist etwas von diesem Gefühl angeboren, aber es muß durch die Erziehung entwickelt werden, sonst verkümmert es. Namentlich muß beim Erwachsenen die Selbsterziehung dahin wirken, daß ein wirklicher Einklang zwischen dem gesunden Egoismus und dem Altruismus, dem Gefühl für andere, ausgebildet wird und alles Handeln bestimmt. Alles, was die Welt unvoll-

kommen und schlecht macht, stammt aus der Nichtverbreitung dieser Grundstimmung. Die Arbeit und die Pflichterfüllung machen erst dann rechte Freude, wenn sie nicht nur für den eigenen Lebensbedarf und das eigene Glück, sondern darüber hinaus auch für das Glück anderer wirken. Wenn man nicht nur unterläßt, was anderen schaden oder sie stören könnte, sondern geradeaus dafür wirkt, daß ihr Wohl gesteigert wird, dann erst hat man das gute Gewissen, das eine wirkliche Gemütsruhe mit sich bringt.

Die reinste Quelle der Ethik ist für die große Mehrheit der Menschen die Religion. Die Verdunklung des eigentlichen Inhalts und Wesens der Religion durch dogmatische Einkleidungen hat vielfach den Gedanken erweckt, daß die Zeit der Religion vorbei sei, daß man den Religionsunterricht zweckmäßiger durch Unterricht in Moral und Ethik ersetze. Gewiß sind diese Bestrebungen wohlgemeint, aber der Tadel ihrer Vertreter trifft nicht die Religion selbst, nicht den Gottesglauben, sondern seine Verderber. Wahre Frömmigkeit schließt eine reine Heiterkeit des Gemüts und eine Liebe zu allem Guten und Edlen in sich, wie sie auf keinem anderen Wege besser erreicht werden kann. Der Glaube an ein Jenseits, wo über Gutes und Böses gerichtet werden wird und die Guten ewigen Lohn davon tragen werden, ist wohl geeignet, irdisches Ungemach klein erscheinen und schon auf Erden Böses mit Gutem vergelten zu lassen. Ein Aufblick zu Gottes Größe und Güte muß jeden von menschlicher Kleinlichkeit zurückbringen!

Eine weitere Quelle wirklichen Behagens im Gemüt ist das ästhetische Gefühl, die Freude am Schönen. Natur und Kunst wetteifern, wenigstens die wirkliche Kunst wetteifert mit der Natur, unsere Sinne

zu erfreuen und unser Gemüt zu laben. Hier findet der Geist seine beste Erholung nach Arbeit und Mühe, hier gesundet er täglich wieder zu neuem Leben. Bei der Besprechung der Erziehung und der Erholung von der geistigen Arbeit kommen wir hierauf eingehender zurück.

---

4. Die Willenskraft

Jede Bewegung, die wir bewußt vornehmen, ist eine Willensäußerung. Der Wille setzt die Wahrnehmungen und Vorstellungen nach außen in Handlungen um. Nicht die Willensäußerung an sich ist wertvoll, sondern ihre Ableitung aus Vorstellungen, und sie ist um so wertvoller, je höheren Inhaltes diese Vorstellungen und je mehr sie geistig verarbeitet sind. Von den einfachsten Willensregungen des Kindes bis zu den höchsten Leistungen des bedeutendsten Geistes ergibt sich hier eine unabsehbare Reihe.

Der Wille erstreckt sich zunächst auf das Gebiet der körperlichen Leistungen. Welch ein Unterschied zwischen den unvollkommenen Bewegungen des Kindes, seinem unsicheren Greifen nach Erreichbarem und Unerreichbarem, seinem tappenden Gange usw. und den von sicherem Geiste geleiteten Bewegungen des Mechanikers, der an einem winzigen Uhrwerk oder an einem anderen feinmechanischen Dinge arbeitet, dem Fingerspiel eines Künstlers am Klavier oder auf der Violine, eines Schützen, der ein fernes Ziel zu treffen versteht, eines Turners, der anscheinend unmögliche Übungen durchführt! Welch ein Unterschied in der ganzen Persönlichkeit des Bauernburschen, der in das Heer eintritt, und des Soldaten nach seiner Dienstzeit! Überall prägt sich unverkennbar aus, wie die Herrschaft

des Geistes über die Muskeln auch wieder der geistigen Vollkommenheit dient. Die große Mehrzahl der Menschen sieht in der Muskelübung etwas rein Körperliches, sie glaubt, eine zielbewußte Gruppierung von Muskelübungen wie das deutsche Turnen ohne weiteres mit der schwedischen Gymnastik oder dem Müllerschen System auf eine Stufe stellen zu können. Wir kennen keine Anordnung von Muskelübungen, die wie das Turnen die gesamten Bewegungsmöglichkeiten des Körpers unter die Herrschaft des bestimmten Willens brächte und zugleich lehrte, ungewollte Bewegungen zu unterdrücken und damit bei aller Ausbildung des Körpers dem Geist die Oberherrschaft zu sichern. So wird also die Energie der Leistungen in jeder Richtung erhöht. Körperlich straffe und bewegliche Menschen pflegen auch geistig reger und entschlußfähiger zu sein.

Durch die Abhängigkeit von bewußten Vorstellungen unterscheidet sich der Wille von den Trieben. Diese sind nichts als Instinkte, die wir von unseren Vorfahren in der Menschenentwicklung ererbt haben und die mit der Erhaltung des Lebens in Beziehung stehen. Ihre Äußerungen, wie z. B. die Nahrungsaufnahme, gehen aus mehr oder weniger bestimmten Gefühlen hervor, in dem genannten Falle aus dem Hungergefühl. Triebe, die über das natürliche und notwendige hinausgehen, nennt man Leidenschaften. Den Trieben gegenüber hat der Wille vorzugsweise eine negative, hemmende Aufgabe, er soll sie zügeln und in der Gewalt behalten und sie unter den Einfluß der Überlegung stellen. Je größer seine Fähigkeit dazu, um so höher ist die Willensausbildung eines Menschen zu werten. Das Kind und der Erwachsene, der Ungebildete und der Gebildete weisen hierin die größten Unterschiede auf. Als energischen Menschen bezeichnen wir den, der nicht nur die Bewegungs-, sondern auch die

Hemmungsvorrichtungen seines Körpers jeden Augenblick in der Gewalt hat.

Wodurch kann man nun die Energie, die Willenskraft eines Menschen fördern?

Ich sehe bei der Beantwortung dieser Frage hier von der Erziehung des Willens in der Jugend ab, weil das dafür Nötige später im Zusammenhang mit der gesamten Jugenderziehung vorgebracht werden soll. Hier will ich nur das erörtern, was noch beim Erwachsenen zu geschehen hat.

Das wichtigste Mittel zur Ausbildung der Willenskraft ist die **Arbeit**, die körperliche und geistige, sofern sie nur einen bestimmten Inhalt und ein bestimmtes Ziel hat. Wertlos ist die Arbeit, wenn sie nur eine Spielerei darstellt, wenn sie den Menschen während der Tätigkeit nicht erfüllt und nicht in Anspruch nimmt. Je mehr die Stimmung dabei angeregt wird, um so wertvoller ist die Arbeit.

Darin liegt der überaus große Wert der gemeinsamen, wetteifernden Tätigkeit. Die Vorkämpfer des Turnens und der Volks- und Jugendspiele haben das längst erkannt. Leider hat das Schulturnen längst nicht überall die richtigen Methoden eingehalten. Für einen richtigen Wetteifer ist es nötig, daß das gesteckte Ziel allen erreichbar ist und daß es wirklich mit Eifer erstrebt wird. Das hört natürlich auf, sobald die Aufgabe auch nur für einen Teil der Übenden zu schwer ist, denn dann hört bei diesen das Interesse und die wirkliche Willensanspannung auf, und an deren Stelle treten Langeweile und Gleichgültigkeit, die schlimmsten Feinde der Willensbetätigung. Bei dem freigewählten Sport der Erwachsenen ist das ganz anders; hier kann sich jeder die Art auswählen, die ihm zusagt, und sich beim Wetteifer

denen zugesellen, denen er an Kräften etwa gleichkommt. Daher das bleibende Interesse, das die Mitglieder der Turnvereine jahraus jahrein zusammenhält, daher die gemeinsame Lust der Ruderer, Tennisspieler, Radfahrer, Bergsteiger, Wanderer, Schwimmer und wie alle die Sportvereinigungen heißen mögen. Überall wird bei ihnen die Willenskraft geübt, um so mehr natürlich, je schwerer sie sich die Ziele stellen. Bei der geistigen Arbeit der Erwachsenen ist es viel schwerer, ein Maß für den Wetteifer zu finden, vielleicht kann man am ehesten noch die Wettschreiben der Stenographen hier als willenstärkend anführen. Die Schachwettkämpfe liegen zu sehr auf dem Gebiet einer unproduktiven Tätigkeit, um sich zur allgemeinen Willensstärkung zu empfehlen. Dagegen ist eine sehr wertvolle Art der Arbeit in unserem Sinne die Handfertigkeitsübung, das gemeinsame Verfertigen von Tischler-, Buchbinder-, Drechsler- und ähnlichen Arbeiten, die Gärtnerei und anderes mehr. Sie sind um so wertvoller, weil dabei zugleich die Sinne angeregt und geschärft werden, denn erfahrungsgemäß wirkt auch die Ausbildung der Sinne fördernd auf die Willensstärke.

Eine weitere wichtige Quelle zur Stärkung der Energie ist die richtige Ausbildung des Gemütslebens, in der Richtung zur Abhärtung und Stählung. Es ist schon bei der Besprechung der Gemütsbildung angegeben worden, wie wichtig für den gesunden Menschen die Beherrschung der Stimmungen und Affekte ist. Eine gute Art der Willensübung ist, sich gegen Geräusche mit Willen unempfindlich zu machen. Auch sehr empfindliche Menschen können das. Es ist ein direkter Fehler, wenn man glaubt, nervöse, besonders geräuschempfindliche Menschen müßten sich in eine möglichst ruhige Gegend begeben, sich die Ohren verstopfen, ihre Wohnungen mit Doppelfenstern und un-

durchlässigen Teppichen ausstatten, in Gasthöfen im obersten Stock wohnen, damit niemand über ihnen gehen kann usw. Auf diese Art wird allmählich eine immer größere Empfindlichkeit erzielt, die schließlich nur noch von ganz unabhängigen und sehr reichen Menschen im Leben durchgesetzt werden kann. Vielmehr ist es durchaus ratsam, sich von solchen störenden Einflüssen möglichst unabhängig zu machen, sich fest vorzunehmen, daß man z. B. trotz eines störenden Geräusches einschlafen will. Man wird in solchem Falle am Einschlafen gewöhnlich nicht durch die Stärke des Geräusches verhindert, sondern dadurch, daß man sich aufregt, auf das Geräusch achtet oder das weitere Eintreten von Störungen befürchtet und darüber die zum Einschlafen nötige Ruhestimmung verliert. Macht man dagegen den Versuch, das Geräusch zu überhören, sagt man sich eindringlich, daß es durchaus nicht so laut ist, daß man nicht dabei schlafen könnte, erinnert man sich daran, daß man z. B. in der Eisenbahn bei viel stärkerem Lärm und dazu noch in unbequemerer Lage ganz gut geschlafen habe, so wird es mit der Zeit gelingen, sich darüber hinwegzusetzen. Ist aber erst einmal der Erfolg eingetreten, so hat man für immer gewonnen. Man glaubt ja so oft, bei einem unangenehmen Geräusch nicht arbeiten zu können, z. B. wenn vor dem Fenster gepflastert wird, und wirft zornig die Arbeit bei Seite; ist aber die Arbeit unaufschiebar, so versenkt man sich bald so hinein, daß man die Störung nicht mehr merkt. Die Konzentration, die Sammlung und Anspannung der Aufmerksamkeit ist auch eine Willenshandlung, die ganz besonders geeignet ist, uns mit Befriedigung zu erfüllen und unsere Überzeugung von unserer Willenskraft zu stärken. Wir verlangen solche gespannte Aufmerksamkeit schon von den kleinen Schülern in der Schule gegenüber Gegenständen,

die sie gar nicht interessieren, und unter mächtig wirkenden Ablenkungen, z. B. wenn Militärmusik an der Schule vorbeizieht, ferner bei den häuslichen Schularbeiten, wobei oft genug nebenan die Nähmaschine klappert oder kleinere Kinder schreien oder ältere Personen sich unterhalten. Es genügt durchaus, sich an solche Beispiele und das dabei von Kindern Erreichte zu erinnern, um Erwachsene mit einer gewissen Beschämung zu erfüllen, wenn ihre Willenskraft dazu nicht ausreicht.

Eine andere wertvolle Willensübung ist es, Schmerzen ruhig zu ertragen. Wir sind in dieser Hinsicht in der Zeit des Chloroforms und namentlich der zahlreichen harmloseren Schmerzstillungsmittel wohl gar zu zart geworden. Der Patient verlangt vom Arzte, auch vor den geringsten Schmerzen, die sich vielleicht einstellen könnten, sicher geschützt zu werden; das Ausziehen eines Zahnes ohne Aufhebung der Empfindlichkeit ist kaum mehr denkbar. Dabei kommt wirklich nicht viel gutes heraus. Im Kriege 1870/71 haben viele Verwundete, namentlich Offiziere, für schmerzhafte Operationen das Chloroform verschmäht, weil sie meinten, ein richtiger Mann müsse auch einen heftigen Schmerz ertragen können. Das dürfte heute eine sehr seltene Forderung an den Chirurgen geworden sein! Gewiß ist es zweckmäßig und gerechtfertigt, Schwachen und Schwerleidenden unnötige Schmerzen zu ersparen und dem Operateur ein völlig sachgemäßes, gründliches Vorgehen dadurch zu erleichtern, daß die Schmerzäußerungen und die Unruhe und Ungeduld des Kranken ausgeschaltet werden, aber für ein Zahngeschwür, einen Furunkel, einen durch einmalige Überanstrengung eingetretenen Kopfschmerz gleich zu schmerzstillenden oder gar betäubenden Mitteln zu greifen, ist ganz unnötig. Jeder Junge muß in der Schule Schmerzen von den Mitschülern oder vom Lehrer

erdulden, ohne mit der Wimper zu zucken, wenn das Ehrengesetz der Klasse das vorschreibt, und er führt es auch durch; in einer unbedeutenden Krankheit macht er von viel geringeren Schmerzen das größte Aufheben, wesentlich deshalb, weil bemitleidende Angehörige in der Nähe sind.

Auch die Empfindlichkeit gegen allzu helles Licht, gegen starke Gerüche, gegen Ekel usw. kann durch den Willen bis zu einem gewissen Grade unterdrückt werden. Es gibt Erwachsene, die, ohne augenleidend zu sein, eine wahre Angst gegen jedes grellere Licht äußern, andere, die bei jedem stärkeren, unangenehmen Geruch oder bei der bloßen Vorstellung ekelerregender Dinge gleich anfangen zu würgen oder sich zu übergeben. Auch das sind Dinge, wo der Wille kräftig beherrschend einwirken und die Unlustäußerung unterdrücken muß. Sehr häufig sieht man das bei nervösen Kranken; sie erklären, daß sie bei einer normalen Mahlzeit unbedingt alles wieder herausbringen müßten, und sie tun es auch oft, sobald der Arzt sie verläßt; wenn aber der Arzt es ihnen verbietet und eine Zeitlang bei ihnen sitzen bleibt, geht alles gut vorüber. Man sieht daraus, oft mit großem eigenen Erstaunen, wie viel der Wille auch in solchen Dingen auszurichten vermag. Ein Beispiel aus der Jugend Goethes ist ebenfalls lehrreich: als er in Straßburg studierte, befiel ihn beim Besteigen des Münsters ein heftiger Schwindel; er heilte sich davon, indem er mehrfach den höchsten Gipfel des Turmes erklomm; ferner ging er beim Zapfenstreich neben den Trommlern einher, um sich gegen das Geräusch abzuhärten, und endlich besuchte er nachts Friedhöfe und Kapellen, um sich die Furcht vor solchen Eindrücken zu nehmen. In derselben Weise wird sich mancher Erwachsene von abnormer Schreckhaftigkeit befreien können, indem er

die Nähe von Schießständen aufsucht und sich bemüht, beim Knall des Gewehres nicht zusammenzuzucken und nicht zu blinzeln. Es ist bekannt, eine wie gute Schule in dieser Richtung das Fechten der Studenten bildet.

Zur Willensbeherrschung erzieht man sich auch durch möglichste Gewöhnung an ruhiges Ertragen von Kälte und Hitze. Zahlreiche Menschen finden es schon unerträglich heiß, wenn im März oder April die ersten Sonnentage in Deutschland lächeln; sie stöhnen den ganzen Sommer über die fürchterliche Hitze und klagen schon im September über die schauderhafte Kälte, wenn das Thermometer noch mehr als 10 Grad zeigt. Sie „kommen um", wenn im Winter im geheizten Zimmer einige Grad zu viel sind, können aber nur zaghaft lüften, um sich nicht „schwer zu erkälten" und können „kein Auge zutun", wenn mehr als 12 Grad Reaumur im Zimmer sind (obwohl sie im Sommer auch bei 18 Grad und mehr ganz gut schlafen). Dieselben Menschen sind es, die in jedem Eisenbahnabteil „ersticken", wenn vernünftige Reisende wegen immer wiederkehrender Tunnel die Fenster geschlossen halten, und die „sich den Tod holen", wenn einen Augenblick das Fenster geöffnet wird, um Zigarrenrauch oder Eßgeruch hinauszuschaffen. Ihrer eigenen Empfindlichkeit zuliebe verlieren sie jede Rücksicht auf eine Mehrheit von Mitreisenden. Das ist nicht nur ungezogen und unerzogen, sondern ein schwerer Fehler gegen die eigene Willensherrschaft!

Solchen Fehlern gegenüber kann nicht dringend genug daran erinnert werden, daß es eine große Wahrheit gibt: „Du bist von allem Leid befreit, wenn du nur willst!" Wo allerdings wirkliche Krankheit vorliegt, darf nicht die Willenskraft allein sprechen, weil sonst die Heilung darüber versäumt wird; hier hat zunächst der Arzt zu sprechen und vorzuschreiben, wieweit der Wille sein Recht

haben soll, wieweit er sich beugen muß unter die Notwendigkeit und den Zwang des Krankenrechtes. In einem späteren Abschnitt wird auch hierüber Genaueres ausgeführt werden; in diesem Augenblick sprechen wir nur von den Verhältnissen des Gesunden.

Viele Menschen halten es für ein Zeichen von Gutmütigkeit, wenn sie niemand etwas abschlagen können, während es in Wirklichkeit eine Äußerung von Schwäche ist. Die Willensstärke kann auch dadurch geübt werden, daß man anderen widerspricht und sich auch gegen seine Neigung zwingt, ihnen das in sachlicher Weise zu begründen, gerade wenn man das ungern tut. In gewisser Hinsicht ist alles, was man ungern tut, eine besonders gute Übung für den Willen, ebenso wie der eigene, freie Entschluß, etwas zu entbehren oder sich Angenehmes zu versagen, ferner z. B. gegen seine Neigung morgens früh aufzustehen, auch wenn man schlecht oder zu kurze Zeit geschlafen hatte.

Wer diesen Darlegungen genau gefolgt ist, wird zahlreiche Winke für die Ausbildung seiner Willenskraft darin gefunden haben und bei weiterem Nachdenken noch viel mehr finden. Jeder weiß schließlich am besten, was ihm selbst schwer wird: bei dem einen ist es die Unterdrückung von Schmerzen, bei anderen die Bekämpfung seiner Launen, bei wieder anderen Schreckhaftigkeit, Geräuschempfindlichkeit, der leicht verscheuchte Schlaf und anderes mehr. Wenn man sich vorstellt, daß eine schwere Verstimmung durch ein paar Gläser Wein gehoben werden kann, so wird man leicht zu der Überzeugung kommen, daß dasselbe doch auch durch den mächtigen Menschenwillen erreichbar sein muß. Man muß verstehen — und man kann es lernen —, sich immer wieder zu sagen: ich **will** nicht verstimmt sein, ich **will** jetzt schlafen, ich **will** mich nicht

durch ein Geräusch ablenken lassen, ich **will** mich nicht durch diesen Schmerz unterkriegen lassen, und man wird es mit der Zeit durchsetzen. Jeder gelungene Versuch in den angegebenen Richtungen festigt die Überzeugung, daß man so viel mit dem Willen ausrichten kann, was man früher nicht gekonnt hat, und erleichtert den Sieg in einem nächsten Falle, ganz ähnlich wie ein gelungener Sprung über die Springschnur dem nächsthöheren Sprunge den Weg bereitet. Die Vorstellung, daß man etwas kann, ist schon das halbe Gelingen, mag es sich um eine positive Leistung oder um eine Hemmung handeln.

Alle diese Einwirkungen werden erleichtert, wenn man sich selbst kennen lernt! Man mache sich einmal eine Übersicht, was man gern tut und was man gewöhnlich vermeidet, weil man es nicht gern tut, und suche dann, seinen unbegründeten Abneigungen entgegenzuhandeln, es wird immer ein großer Gewinn für die Willenskraft herauskommen! Der Charakter des Menschen ist im wesentlichen Willensbetätigung, also kann auch der Charakter dabei nur gewinnen!

---

5. Arbeit und Ermüdung

Die geistige Arbeitskraft zu entwickeln und zu erhöhen, wird immer der größte Wunsch des denkenden Menschen sein. Die Anlage dafür ist bekanntlich außerordentlich verschieden. Während es Menschen gibt, die scheinbar unerschöpfliche Arbeitskraft haben, oft bei völlig unzweckmäßiger Lebensweise, haben andere bei größter Schonung und Vorsicht alle Not, auch nur die notwendige Arbeit des Lebens zu bewältigen. Freilich sind die Angaben über ungewöhnliche Arbeitskraft mit einiger Vorsicht aufzunehmen. Sehr viele Menschen haben von der eigenen

Arbeitsleistung eine zu große Meinung, andere wieder unterschätzen selbst die auf Erholung verwendete Zeit oder wollen doch anderen nichts Richtiges darüber mitteilen. Jedenfalls steht es fest, daß jede Arbeit zur Ermüdung führt und das Bedürfnis nach Erholung hervorruft. Leider haben wir kein Mittel, um die geistige Arbeit zu messen. Höchstens kann man das durch die geistige Arbeit Erreichte durch eine Prüfung feststellen. Auch das ist ein sehr unsicherer Weg. Es gibt tüchtige Menschen, die in jeder Prüfung versagen, weil sie befangen und ängstlich sind, und untüchtige, vielleicht nur mit einem gewissen mechanischen Gedächtnisreichtum Ausgestattete, die in der Prüfung eine gute Nummer bekommen, aber bei jeder praktischen, wirklichen Tätigkeit versagen; andere wieder, die nur selten zur Arbeit aufgelegt sind. Man ist daher im Leben auf die grobe Abschätzung der Gesamtleistung angewiesen, auf die Erfahrung, daß der Durchschnittsmensch eine gewisse Menge Arbeit leistet, während einzelne mit ihrem Schaffen darüber hinausgehen, andere dahinter zurückbleiben. Für die Hygiene der geistigen Arbeit ist damit keine brauchbare Grundlage gegeben, sobald man sie wissenschaftlich unanfechtbar und beweisbar bearbeiten will. Sie stützt sich vielmehr in objektiven Untersuchungen entweder auf die Bestimmung der Arbeitskraft bei ganz einfachen geistigen Leistungen, oder sie stellt die Ermüdung durch bestimmte Messungen bei mehreren Menschen fest, die eine gleiche Arbeit geleistet haben. Erst in den letzten Jahren sind diese Methoden ausgebildet worden; man hat sie auch benutzt, um den Einfluß verschiedener Verhältnisse auf die Arbeitskraft zu prüfen. Der Wert eines genaueren Einblicks in diese Verhältnisse ist ungeheuer groß, denn die geistige Arbeit ist nicht im biblischen Sinne

der Fluch des aus dem Paradiese vertriebenen Menschentums, sondern der wesentliche Inhalt und die Krone unseres Lebens und zugleich nach jeder Richtung das Mittel, das Dasein angenehm und befriedigend zu machen!

Die wichtigste Methode zur Feststellung der Arbeitskraft ist die von Kräpelin angegebene, die sich auf das Addieren einstelliger Zahlen beschränkt. Man kann sie nach demselben Autor dadurch erweitern, daß man auch das Zählen von Buchstaben, das Lesen, das Auswendiglernen von Zahlen- und Silbenreihen usw. hinzufügt. Die Additionsversuche werden folgendermaßen vorgenommen: Der zu Prüfende addiert in eigens dazu gedruckten Heften ohne Unterbrechung längere Zeit, unter Umständen stundenlang, die untereinanderstehenden Ziffern. Wenn die Summe über 100 gestiegen ist, werden die Hunderter fortgelassen und zu dem Überschuß an Einern weiter hinzu addiert. Alle fünf Minuten ertönt ein Glockenzeichen; sobald die Versuchsperson es hört, macht sie einen Strich hinter der zuletzt addierten Zahl. Man kann dann nach dem Abschluß des Versuchs leicht feststellen, wieviel Zahlen in je fünf Minuten von den einzelnen Personen addiert wurden, und wie weit Fehler beim Addieren vorkamen. Es ergibt sich bei solchen Versuchen, daß auch Menschen von gleicher Bildung eine sehr verschiedene Arbeitsgeschwindigkeit haben können, daß einzelne schnell rechnen, aber langsam auswendig lernen oder lesen und umgekehrt. Eine gewisse Schwierigkeit für die Beurteilung liegt darin, daß der Ablauf jeder geistigen Arbeit in hohem Grade durch die Übung beeinflußt wird. So steigt regelmäßig die Geschwindigkeit des Addierens von Versuch zu Versuch, so daß der ursprünglich Langsame im weiteren Verlauf den zunächst schneller Rechnenden überholen kann. Man kommt aber ziemlich

bald zu einem Punkte, wo durch die Übung keine weitere Steigerung der Arbeitsgeschwindigkeit erzielt wird. Von diesem Punkte an kann man dann die grundlegenden und bleibenden Verschiedenheiten in der Arbeitsfähigkeit verschiedener Personen wirklich vergleichen. Die Größe der Übungsfähigkeit scheint nach Kräpelin eine allgemeine Eigenschaft des einzelnen Menschen zu sein, sie zeigt sich auf den verschiedenen Gebieten ziemlich übereinstimmend; wer sich auf einem Gebiete als sehr übungsfähig erweist, pflegt es auch bei anderen Aufgaben zu sein. Die einmal erworbene Übung bleibt längere Zeit bestehen; so konnte der Einfluß einiger weniger stundenlanger Übungen noch nach Monaten deutlich nachgewiesen werden.

Noch schneller als die Übung wächst aber die Ermüdung. In dieser Beziehung sind die einzelnen Menschen ganz außerordentlich verschieden. Die Ermüdbarkeit ist eine Grundeigenschaft der einzelnen Persönlichkeit. Je größer sie ist, um so schneller sinkt die Arbeitsleistung von der zunächst unter Mitwirkung der Übung erreichten Höhe und um so tiefer geht sie herab. Außerdem wird auch die Richtigkeit der Leistung durch die Ermüdung sehr beeinträchtigt. So bleibt selbst bei großer Anfangsgeschwindigkeit der schnell Ermüdende bald sowohl in der Schnelligkeit wie in der Richtigkeit hinter dem langsamer Ermüdenden zurück. Die Ermüdbarkeit hängt anderseits nicht von der Geschwindigkeit der Arbeit ab; es gibt langsam Arbeitende, die sehr schnell ermüden, und schnell Arbeitende von großer Ausdauer.

Neben den allgemeinen persönlichen Eigenschaften kommen noch verschiedene andere Punkte für die Arbeitsleistung in Frage, namentlich die Ablenkbarkeit durch äußere Störungen oder innere Einflüsse und die Erholungsfähigkeit, die Schnelligkeit, womit sich die

Ermüdung wieder ausgleicht. Endlich kann man bei diesen Versuchen auch die Abhängigkeit der Arbeit von der Nahrungsaufnahme, von der Schlafdauer, von körperlichen Anstrengungen usw. messen, und zwar sowohl, was die Geschwindigkeit als, was die Richtigkeit anlangt. Bei Untersuchungen an Schulkindern, die von verschiedenen Schulmännern und Ärzten vorgenommen wurden, stellte sich die wichtige Tatsache heraus, daß mit der Ermüdung sowohl die Verbesserungen als die stehengebliebenen Fehler viel stärker zunehmen als die Schnelligkeit der Arbeit; hier wird nämlich zunächst, was die Geschwindigkeit anlangt, die Ermüdung durch den Einfluß der Übung verdeckt. Die Untersuchungen haben ergeben, daß die übliche Arbeitsanstrengung in den Schulen täglich zu den schwersten Ermüdungserscheinungen führen würde, wenn nicht als Sicherheitsventil die Unaufmerksamkeit einträte. Sie macht sich auch bei der Arbeit des Erwachsenen automatisch geltend, sobald eine stärkere Ermüdung eingetreten ist.

Andere Methoden, um die Ermüdung durch geistige Arbeit zu messen, sind von Mosso und von Griesbach angegeben worden. Die Mossosche Methode bedient sich des Ergographen: der Mittelfinger der Versuchsperson wird mit einem Gewicht belastet und soll dieses erheben; die Zahl und die Größe der Hebungen gibt ein Maß für die Wirkung der geistigen Ermüdung. Ein Beispiel erläutert das deutlich: Eine im physiologischen Gleichgewicht befindliche, d. h. ausgeruhte, Person führte mit dem Mittelfinger bei 2 kg Belastung 55 Hebungen aus; die Hubhöhe nahm allmählich von 45 mm bis 0 ab. Nach $3^1/_2$ stündigem Examen waren die beiden ersten Hebungen noch stark, nach 9 Hebungen aber war die Energie der Muskeln erschöpft.

Die Methode von Griesbach beruht auf der Anwendung des Ästhesiometers. Ernst Heinrich Weber hat festgestellt, daß zwei die Haut gleichmäßig berührende Spitzen eines Zirkels nur als eine Berührung gefühlt werden, wenn die Spitzen nicht über ein bestimmtes Maß voneinander entfernt sind. Diese Entfernung hängt einmal von der Größe des Abstandes der sensibeln Nervenendigungen ab, die an verschiedenen Hautstellen verschieden ist, nämlich im allgemeinen um so kleiner, je empfindlicher die Hautstelle ist; zweitens aber verändert sich die Größe der Tastkreise auch mit der allgemeinen Empfindlichkeit des Untersuchten. So konnte Griesbach feststellen, daß bei Jünglingen im Zustande völliger Erholung, z. B. nach genügender Nachtruhe, die beiden Spitzen des Ästhesiometers bei einem Abstande von 3,5—4 mm als eine gefühlt werden; bei Ermüdung werden auch weiter voneinander stehende Spitzen an derselben Stelle als ein Eindruck gefühlt. Die Griesbachschen Angaben sind von einzelnen Seiten angezweifelt worden, von der großen Mehrzahl der Nachprüfenden aber bestätigt worden, so besonders auch neuerdings bei den ausgedehnten Beobachtungen, die an Pariser Schulen unter Leitung des ausgezeichneten Forschers Binet angestellt wurden. Wir haben darin in der Tat ein wissenschaftlich verwertbares Mittel, die ermüdende Wirkung der geistigen Anstrengung zu messen, festzustellen, wie sich die verschiedenen Arten der geistigen Arbeit dabei verhalten, z. B. die verschiedenen Unterrichtsfächer, und wie sich die Erscheinungen in den verschiedenen Tageszeiten stellen. So erreicht z. B. die Ermüdung im Nachmittagsunterricht sehr schnell eine bedeutende Höhe. Griesbach hat als Beispiel folgende Zahlen mitgeteilt, die sich bei einem vierzehnjährigen Realobertertianer an verschiedenen Körperstellen ergaben:

	Stirn	Joch-bogen	Daumen-ballen	Finger-beere	
an einem Ferientage	3,5	4	3,6	0,5	mm
morgens vor der Schule . .	5	4,5	5,5	1	„
nach 4 Schulstunden, Franz., Chemie, Algebra, Deutsch, um 12 Uhr	13	13,5	8	2	„
nach $2^1/_2$ stünd. Mittagspause beim Beginn der Hausarbeit	10	12	6	1,5	„
nach Hausarbeit von 3 bis 4 Uhr 35 und von 4 Uhr 55 bis 7 Uhr 30	22	23	11,5	2,5	„

Daraus ergibt sich, daß der Schüler an dem ganzen Tage seine Schulermüdung vom Vormittage nicht überwunden hat.

Bei einem 17jährigen Realobersekundaner ergab sich:

	Stirn	Joch-bogen	Daumen-ballen	Finger-beere	
morgens vor der Schule . .	4,5	5	4,5	0,6	mm
nach 4 Stunden, Religion, Trigon., Deutsch, Geschichte	10,5	11	8	2	„
gegen 2 Uhr	8	10	7,5	1,8	„
nach 3stündigem Nachmittagsunterricht in geometrischem Zeichnen u. Franz. um 5 Uhr	11	12	8,5	2,2	„
nach 3stünd. Hausarbeit . .	14,5	15	9,5	2,5	„

Bei einem 18jährigen Gymnasialabiturienten fanden sich abends 11 Uhr, nachdem er nachmittags und abends in alten Sprachen, Geschichte und Mathematik repetiert hatte, die Zahlen 15, 16, 9 und 2,5 mm.

Der Wert solcher wissenschaftlichen Untersuchungen wie die von Kräpelin, Mosso und Griesbach wird selbstverständlich nicht durch ihren praktischen Nutzen erschöpft; für unseren Zweck ist aber das praktische Ergebnis besonders wichtig, daß auf diese Weise wirklich die verschiedenen Umstände, die auf die Arbeitsleistung, die Ermüdung und die Erholung einwirken, genau erkannt und

auseinandergehalten werden können. Vieles davon kann ja auch bei der genauen Beobachtung geistig Arbeitender ohne weiteres erkannt werden, aber dabei handelt es sich doch immer nur um Eindrücke und Meinungen, die anders Denkenden schwer als richtig erwiesen werden können.

Was ist nun eigentlich die Ermüdung? Eine allgemein angenommene, streng erwiesene Erklärung dafür gibt es noch nicht. Aber die Mehrzahl der Sachverständigen glaubt doch zweierlei Vorgänge darin zu erkennen. Die geistige Arbeit geht völlig Hand in Hand mit einem Zerfall chemischer Verbindungen in den Gehirnzellen. Das kann man sagen, ohne zu der streitigen Frage sich zu äußern, wie dieser Zusammenhang aufgefaßt wird, ob es ein Parallelismus der Vorgänge ist, oder ob der eine direkt vom anderen abhängt. Man kann diese chemischen, sehr verwickelt aufgebauten Verbindungen mit den Heizstoffen einer Maschine vergleichen; indem sie verbrennen, hinterlassen sie Schlacken, und zwar wirken diese Zerfallstoffe giftig auf andere Teile unseres Körpers. Durch den Blutstrom, der alle Teile unseres Gehirns durcheilt, werden die Zerfallstoffe beständig hinweggespült und wird zugleich neues Kraftmaterial den Gehirnzellen wieder zugeführt, so daß ein beständiger Ersatz für den Verbrauch stattfindet. Bei angestrengter Tätigkeit bleibt der Ersatz offenbar hinter dem Verbrauch zurück. Das lehren die Ermüdungserscheinungen. Wahrscheinlich können die Ersatzstoffe erst allmählich und während größerer Ruhe des arbeitenden Organs in die Zellen aufgenommen werden. Wir können das wohl auch daraus schließen, daß schon das Wachen allein, ohne Tätigkeit, genügt, um am Ende des Tages Ermüdung deutlich hervortreten zu lassen, die nur durch den Schlaf beseitigt werden kann.

Eine Schwierigkeit für die direkte Beobachtung der ermüdenden Wirkung der Arbeit entsteht dadurch, daß die tatsächliche Ermüdung, als objektive Erscheinung, und das Gefühl der Müdigkeit, das dem Arbeitenden bewußt wird, sich nicht miteinander decken. Das Gefühl der Müdigkeit kann schon vor dem Beginn der Arbeit, z. B. beim Erwachen aus gutem Schlafe, vorhanden sein, ähnlich wie wir unter abnormen Verhältnissen gleich nach dem Essen wieder Hunger empfinden können. Ein unberechtigtes Gefühl der Müdigkeit haben viele Menschen auch nach dem Mittagessen. Aber zum Unterschied von der wirklichen Ermüdung läßt sich das Gefühl durch den Willen, durch geistige Arbeit verscheuchen. Auch die tatsächliche Ermüdung kann zeitweise durch Willensanstrengung überwunden werden, aber nur mit der Gefahr dauernder Schädigung der Gesundheit und der Arbeitsfähigkeit. Ganz besonders vergessen wir die Ermüdung unter dem Einflüsse der Stimmung, wenn z. B. Aufregung oder Gefahr oder Begeisterung und andere Affekte eine starke Willensanspannung zuwege bringen. Auch durch die oft unbewußte Erregung, die gewöhnlich in den Anfängen der Überarbeitung besteht, kann man über die Müdigkeit und Ermüdung hinweggetäuscht werden. Das ist eine Erscheinung, die z. B. im Kriege oder während eines Examens oder nachher die tatsächliche Überanstrengung übersehen läßt.

Ferner wird das Ermüdungsgefühl durch die **Genußmittel** beeinflußt. Am bekanntesten ist in dieser Richtung die Wirkung von Alkohol und von Kaffee und Tee. Der Alkohol ist auch in dieser Richtung ein arger Täuscher. Er verringert die Befangenheit und vor allem auch die Selbstkritik. Aus diesem Grunde kann man namentlich selbst leicht zu der Meinung vergrößerter Leistung und verringerter Ermüdung kommen, aber bei genauen

Beobachtungen zeigt sich ohne Ausnahme, daß die geistigen Leistungen unter Alkoholeinfluß, auch bei geringen Mengen, wesentlich erschwert werden. So erklärt es sich, daß z. B. Dilettanten, die an einer Aufführung teilnehmen, unter Umständen nach einem Glase Wein besser spielen, d. h. unbefangener und dreister auftreten, daß aber alle geistig frei Schaffenden durch ihre Erfahrung zu der Ansicht kommen, daß sie vor der Arbeit den Alkohol vermeiden müssen. Die Wirkung des Alkohols auf die geistige Arbeit ist ganz ähnlich wie die der Ermüdung, nur noch stärker verflachend. Dagegen erleichtern Kaffee und Tee tatsächlich die geistige Arbeit. Es ist aber wahrscheinlich, daß damit ein stärkerer Verbrauch stattfindet, der unter Umständen schwer wieder einzubringen sein dürfte. Wie der Tabak in dieser Hinsicht wirkt, ist noch nicht festgestellt. Das subjektive Gefühl des Rauchers geht ja dahin, daß das Rauchen die geistige Arbeit fördere. Aber vielleicht ist das nur indirekt der Fall, indem die geliebte Zigarre eine behagliche Stimmung zur Arbeit schafft.

Sehr wertvoll für die Hygiene der Arbeit hat sich die Feststellung erwiesen, daß die geistige Arbeit auch körperlich ermüdet und daß anderseits die körperliche Arbeit auch den Geist abspannt. Diese Tatsache ist lange verkannt worden, und auch sorgsame Hygieniker haben auf Grund ihrer irrigen Meinung immer gefordert, daß man die geistige Arbeit durch Unterbrechungen mit körperlicher Arbeit in ihrer schädlichen Wirkung ausgleiche. Bei Erwähnung der Mossoschen Untersuchungen ist das Richtige in unserer Darstellung schon hervorgetreten. Man kann also nicht durch den Übergang von geistiger Arbeit zu körperlicher Ausarbeitung die Ermüdung beseitigen, ebenso wenig, wie man es durch den Wechsel des Gegenstandes und der Art geistiger Arbeit kann. Eine veränderte Geistes-

arbeit kann nur dadurch den Anschein der Erholung gewähren, daß sie eine andere Stimmung mit sich bringt, nachdem der zuerst bearbeitete Gegenstand eben unter dem Einfluß der Ermüdung langweilig geworden war oder doch die Spannkraft des Geistes in dieser Richtung nachgelassen hatte. Auf die Dauer wird sich auch bei mehrfachem Wechseln der Art der Tätigkeit eine Ermüdung bis zur Unfähigkeit geltend machen.

Die einzige wirkliche Erholung von der Arbeit ist die Ruhe, die beste ist der Schlaf.

Durch die Ruhe, geistige und körperliche Ruhe, wird der Kräfteverbrauch eingeschränkt, die Wegschaffung der Verbrauchstoffe, die Zufuhr des Ersatzes und die Aufnahme desselben in die Zellen erleichtert. Und zwar hat sich bei den Untersuchungen herausgestellt, daß nach *kurzer Arbeit eine kurze Pause* besser wirkt, weil man dabei nicht so sehr aus der Arbeitsanregung, aus der Stimmung und dem Zusammenhange herauskommt. Nach längerer und anstrengender Arbeit ist dagegen eine *längere Pause* nötig, um die Ermüdung wirklich zu beseitigen. Im Laufe des Tages tritt das nach anstrengender Arbeit wohl niemals ein, schon weil wie gesagt das Wachsein an sich schon ermüdet und auch ohne eigentliche Tätigkeit mehr Kraft verbraucht wird, als ersetzt wird. Eine wirkliche Herabsetzung des Verbrauches unter den Ersatz findet also nur im *Schlaf* statt. Ein gesunder, tiefer und hinreichend langer Schlaf beseitigt auch eine starke Ermüdung vollständig. Reicht der Schlaf in seiner Art und Dauer dazu nicht aus, so muß eine chronische Ermüdung, eine *nervöse Erschöpfung* entstehen, die als Krankheit aufzufassen ist. Die Arbeit allein reicht dazu allerdings gewöhnlich nicht aus, weil die Müdigkeit einen starken Zwang zum Ausruhen und zum Schlafen mit

mit sich bringt; wohl aber kommt es oft dazu, wenn die Arbeit von Gemütsbewegungen, Sorgen, Kummer, Aufregungen usw. begleitet wird. Außer dem Schlaf ist auch eine geeignete Ernährung für die Erholung notwendig, weil nur dadurch das nötige Ersatzmaterial beigebracht werden kann. Wegen ihrer großen Wichtigkeit werden wir die Fragen des Schlafes, der Stimmung und der Ernährung in besonderen Abschnitten behandeln.

Einer besonderen Besprechung bedarf hier noch der Einfluß der Übung. Während die Ermüdung nach der Arbeit durch das Ruhen überwunden wird, dauert die Wirkung der Übung fort und steigert sich dabei in erheblichem Maße. Jeder regelmäßig Arbeitende merkt, wenn er aus äußeren Gründen eine Zeitlang mit der Arbeit ausgesetzt hat, daß ihm die Übung verloren gegangen ist; er arbeitet daher schwerfälliger und mühsamer, auch wenn durch gründliche Erholung völlige Frische und gute Arbeitslust erzielt worden war. Erst nach einigen Tagen gründlicher Arbeit ist die Übung wieder soweit gewonnen, daß leicht und flott gearbeitet wird und der Nutzen der Erholungszeit zum Vorschein kommt. Daher bewältigen auch Menschen, die an dauernde große Geistesarbeit gewöhnt sind, Aufgaben, die jedem Ungewohnten unerfüllbar sein würden. Es ist wohl anzunehmen, daß die regelmäßige Geistesarbeit eine bessere Blutversorgung der mit ihr verknüpften Teile des Gehirns hervorruft, und daß diese dadurch in ähnlicher Weise an Kraft gewinnen, wie wir es an dem arbeitgewöhnten Muskel mit den Sinnen wahrnehmen.

Es fragt sich nun, ob wir imstande sind, dem einzelnen Geistesarbeiter die Menge der täglichen Arbeit vorzuschreiben, so daß er weder zu viel arbeitet, noch wesent-

lich hinter seiner Leistungsfähigkeit zurückbleibt. Wir müssen aber, bevor wir diese Frage beantworten können, noch einige andere Bedingungen für die Arbeit und Erholung kennen lernen.

---

6. Arbeit und Stimmung

Bei der Besprechung der Bedingungen der geistigen Arbeit ist schon von der Ablenkbarkeit und von der Aufmerksamkeit kurz die Rede gewesen. Die Aufmerksamkeit ist nicht nur eine Sache des Willens, obwohl dieser sehr wesentlich dazu beitragen kann, die Aufmerksamkeit in bestimmter Richtung zu fixieren. Wir wissen aber alle, daß unter Umständen unsere Aufmerksamkeit auch ohne Einfluß unseres Willens, oft sogar geradezu gegen unseren Willen gefesselt werden kann, und anderseits, daß es uns trotz aller Bemühungen manchmal nicht gelingt, unsere Aufmerksamkeit streng bei einer Sache zu halten. Bei genauerer Betrachtung merken wir deutlich, daß der Wille dabei durch die Gefühlsbetonung des Gegenstandes oder durch die augenblickliche allgemeine Stimmung ausgeschaltet oder überwogen wird. Es gibt Stimmungen, worin wir überhaupt nicht arbeiten mögen, und Stimmungen, die wesentlich in der bleibenden oder vorübergehenden Neigung für oder Abneigung gegen den einzelnen Gegenstand unserer geistigen Arbeit bestehen. Unter den Bedingungen der geistigen Arbeit ist als fördernd ganz besonders das zu nennen, was man allgemein als **Arbeitstimmung** bezeichnet.

Jedermann weiß, wie sehr die Schnelligkeit und Güte einer geistigen Arbeit davon abhängt, wie man gestimmt, aufgelegt, disponiert ist. Wir verstehen

darunter wesentlich die Fähigkeit, im gegebenen Augenblicke unsere Aufmerksamkeit stark auf den Gegenstand der Arbeit anzuspannen. Das hängt teils von äußeren, teils von inneren Einflüssen und Umständen ab. Einen Teil der fördernden oder hemmenden Einwirkungen gibt der Gegenstand selbst ab, der uns angenehm oder gleichgültig oder unangenehm sein kann, der uns leicht oder schwer zu bearbeiten scheint, der uns vertraut oder fremd ist. So wird uns eine geistige Arbeit ungemein erleichtert, wenn wir den Gegenstand wirklich beherrschen. Bekannt ist die Unlust des Schülers, der einen Aufsatz beginnt, ohne sich das ganze Thema genügend durchdacht zu haben, bekannt auch die Unfreude des Erwachsenen, der eine Arbeit sofort liefern soll, ohne daß er Zeit hatte, sie gründlich in sich reifen zu lassen; ebenso bekannt anderseits die flotte, freudige Arbeit, womit man Ausführungen niederschreibt, die einem sozusagen aus dem Herzen kommen, weil sie einem völlig vertraut sind! Für den geistig Arbeitenden ergibt sich daraus die Regel, im Interesse der Arbeit und des Behagens daran den Gegenstand erst ganz erschöpfend durchzuarbeiten, ihn wirklich innerlich zu erledigen. Die Ermüdung hindert ein solches freies Durchdenken; das fühlt jeder, der sich einen ganzen Abend mit einer Arbeit abgequält hat und nun die Nacht heranrücken sieht, ohne zu einem rechten Ende zu kommen. Der Volksmund rät in solchem Falle, „die Sache zu beschlafen", und richtig, wenn man sich zur Ruhe begibt, die Gedanken an die Arbeit möglichst beiseite stellt und schläft, ist man am anderen Morgen beim Erwachen zur Klarheit und zum Abschluß gekommen. Es ist nicht ganz sicher, was dabei vorgeht. Vielfach wird angenommen, daß während der Nacht ein unbemerktes Fortarbeiten der Gedanken stattfindet, das zur Lösung führe.

Das wäre ja auch möglich, aber es ist nicht sehr wahrscheinlich, daß Gedankenreihen und geistige Vorgänge, die dem wachenden Verstande Schwierigkeiten machen, schließlich durch unbewußte Vorstellungsarbeit durchgeführt werden. Man könnte aber daran denken, daß unter Umständen die Lösung durch den Wegfall der Befangenheit erleichtert wird, ähnlich wie man gelegentlich unter dem Einfluß eines Glases Wein leichter zu einem Entschluß kommt, obwohl der Alkohol zweifellos die Feinheit der geistigen Verrichtungen hemmt; er hat aber in hervorragender Weise die Eigenschaft, Befangenheit zu beseitigen. Eine andere und wohl zutreffende Erklärung für die Wirkung der Nachtruhe auf die Vollendung der Arbeit ist die, daß die *Aufhebung der Ermüdung* das Entscheidende ist. Gerade nach dem aus Kräpelins Beobachtungen Mitgeteilten ist es sehr einleuchtend, daß die Ermüdung, ebenso wie sie das Addieren verlangsamt und die Fehlerzahl vergrößert, so auch die höheren geistigen Leistungen erschwert, wie es für die stärkeren Grade der Müdigkeit ja allgemein bekannt ist.

Es ergibt sich die Regel, daß man die Stimmung für eine geistige Arbeit zunächst durch *Ausgeruhtsein*, durch das *Gefühl der geistigen Frische und Arbeitskraft*, sichern soll. Die geistige Frische ist auch das beste Mittel gegen Zerstreutheit, weil sie die Anspannung der *Aufmerksamkeit* ermöglicht.

Nötig ist ferner, daß man sich ernstlich vornimmt, der Arbeit seine ganze Kraft entgegenzubringen. Besonders ist das dann erforderlich, wenn einem die Arbeit an und für sich nicht zusagt. Man muß dann die Abneigung durch festen Willen überwinden. Wohl jeder wird die Erfahrung gemacht haben, daß man sich z. B. wochenlang nicht entschließt, einen Brief zu schreiben, wozu man keine Lust

hat; wenn man aber einmal angefangen hat, geht es ganz leicht und glatt von der Hand. Zuweilen kann man sich, namentlich bei schwereren Arbeiten, eines Kunstgriffs bedienen, um die nötige Konzentration herbeizuführen: man setzt sich gerade und regungslos auf den Schreibtischstuhl, schließt die Augen und bemüht sich, nur an das Thema und seine Ausführung zu denken. Es ist von Wert, dabei sprechend zu denken, sozusagen laut zu denken, sich das Gedachte innerlich vorzusagen, weil die Verbindung mit dem Sinnesgefühl die Konzentration erleichtert. Wenn man allein ist, kann man es sich auch laut vorsagen. Man kommt dabei leichter aus der banalen Stimmung heraus, die man vielleicht vorher gehabt hat, und versenkt sich ganz in das zu Denkende. Dazu ist auch nötig, daß äußere Störungen wegfallen, daß die ganze Umgebung zu der Arbeitsstimmung paßt.

Dieser Punkt bedarf wegen seiner Wichtigkeit einer genaueren Besprechung. Es ist bekannt, wie sehr man in seiner Arbeit durch äußere Unruhe beeinträchtigt wird. Der Lärm der Straßen unserer Städte, Hundegebell und andere Geräusche in ländlicher Einsamkeit verscheuchen oft genug die Ruhe der Gedanken. Ohne mit der vorhin ausgesprochenen Ansicht zu brechen, daß man sich über störende Geräusche mit dem Willen hinwegsetzen kann und daß man sich seiner Empfindlichkeit nicht hingeben soll, muß ich es doch als ratsam bezeichnen, sich für das Arbeitszimmer möglichste äußere Ruhe zu sichern. Die störenden Gehörseindrücke sowohl wie die Mühe, die man anwenden muß, um sich dagegen zu wappnen, verbrauchen geistige Kraft und vermindern dadurch die zur Arbeit verfügbare Leistungsfähigkeit. Wer regelmäßig geistig zu arbeiten hat, muß daher darauf bedacht sein, sich ein ruhiges Zimmer zu verschaffen. Auch bei aller Ungunst

der äußeren Verhältnisse, z. B. wenn man in einer lärmenden Fabrik tätig sein muß, läßt sich sehr viel in dieser Beziehung erreichen. Nach außen hin bewähren sich am besten Doppelfenster, unter Umständen nur doppelte, durch einen Zwischenraum von mehreren Zentimetern getrennte Glasscheiben in dem einfachen Fensterrahmen. Gegen die Geräusche des Hauses schützen nach unten hin am besten dicker Linoleumbelag des Fußbodens, auf dicke Pappe verlegt, gegen die durch die Mauern fortgeleiteten Geräusche z. B. das Behängen der Wand hinter dem Schreibtisch mit einem dicken Wandteppich, mit Fries und dergleichen, das Abrücken des Schreibtisches von der Wand. Nach den Nebenzimmern und dem Vorplatz geben den besten Schutz Doppeltüren, am besten mit zwischenhängendem Friesvorhang. Läßt man eigene Vorsatztüren machen, so sollen sie aus einem nicht zu breiten Holzrahmen bestehen, der von dem Leder- oder Stoffbezug möglichst ausgedehnt überzogen ist, weil der freie Holzrahmen den Schall leitet; die Füllung wird am besten aus Werg oder Roßhaar hergestellt. Am schwersten sind Geräusche auszuschließen, die von den darüber Wohnenden ausgehen. Man kann oft nur durch Verlegung des Arbeitszimmers unter einen weniger benutzten Raum, z. B. unter ein Schlafzimmer, das tags unbenutzt ist, oder durch gütliche Verhandlungen mit seinen „Oberen" das Gewünschte erreichen.

Von Einfluß auf die Arbeitsruhe ist ferner die ganze Ausstattung des Arbeitszimmers. Der Schreibtisch muß so stehen, daß das Licht von links seitlich oder vorn einfällt; ein Schreibtisch zwischen zwei Fenstern, so daß das Licht von links und rechts kommt, wirkt geradezu blendend und hemmend. Das Tageslicht wie das Lampenlicht muß hell genug, darf aber auch nicht blendend sein; direkte Sonne muß durch Vorhänge abgehalten werden.

Die Schreibtischplatte muß breit genug sein, um dem Schreibenden Bewegungsfreiheit zu gewähren und das nötige Arbeitsmaterial bequem unterzubringen. Ferner muß dafür gesorgt sein, daß alles zur Arbeit nötige in Greifweite ist, damit man nicht durch Aufstehen und Gehen die Anspannung zu unterbrechen braucht. Selbstverständlich muß alles Schreibgerät in bester Beschaffenheit vorhanden sein. Unsere Großväter hatten ihre liebe Not mit den Gänsefedern, die oft zu widerspenstig waren; zum Glück fehlten ihnen viele von den Störungen, mit denen wir jetzt rechnen müssen, vor allem das Telephon, das so mancher bei der Arbeit verwünscht, so wenig er es sonst entbehren möchte. Die vortrefflichen Füllfederhalter vermindern die beim Schreiben nötige mechanische Arbeit und ihre Unterbrechungen sehr. Die Schreibmaschine wird von denen gefürchtet, die sie nicht selbst benutzen; wer damit vertraut ist, weiß, daß sie die Schreibarbeit ungemein erleichtert, und daß ihr Geklapper den Schreibenden nicht mehr stört als etwa das leise Kritzeln der Feder. Dabei schreibt sie mehrmals so schnell wie die Hand, schon nach sehr kurzer Übung, und ermüdet die Hand viel weniger. Wie sehr sie durch größere Deutlichkeit die Korrekturen erleichtert, weiß jeder, der für den Druck abwechselnd Handschrift und Maschinenschrift hergibt.

Der Schreibtischstuhl muß bequem, aber nicht weich und nicht erschlaffend sein, durch etwas kürzere Vorderbeine ein wenig vornübergeneigt, weil man dann den Rumpf weniger stark zu beugen braucht, bei längerem Sitzen eine angenehme Erleichterung. Arbeitet man ohne zu schreiben, nur denkend oder vielleicht diktierend, so kann man sich je nach der Neigung bequemer setzen oder auch stehen. Das Umhergehen bei der Arbeit, wie es z. B. viele Lehrer beim Unterricht gewöhnt sind, verbraucht neben

geistigen auch körperliche Kräfte und ist daher unzweckmäßig. Die Körperarbeit gehört an den Schluß der geistigen Tätigkeit, nicht zwischenhinein!

Es ist nicht zu verkennen, daß auch die ganze Stimmung des Arbeitsraumes viel zur Arbeitsfähigkeit beiträgt. Es kommt dabei viel weniger auf vornehme Ausstattung als auf eine gewisse Behaglichkeit an. Schon vielen ist das Mißgeschick begegnet, daß sie in dem neu und elegant eingerichteten Arbeitszimmer nicht mehr so gut arbeiten konnten wie unter den alten einfachen Möbeln. Die Gewohnheit tut dann meist bald ein übriges, vorausgesetzt, daß nicht etwa die modernen Möbel zugleich unpraktisch und unbequem sind. Für feinempfindende Menschen ist eine ruhige Stimmung der Möbel des Raumes eine wichtige Förderung ihrer Leistungen, um so mehr, wenn ihre Arbeit auf dem künstlerischen oder ästhetischen Gebiete liegt. Wie wenige finden in einem Hotelzimmer alten Stiles mit seiner schäbigen Eleganz und seiner Dutzendeinrichtung, mit wackligen Tischen und unbequemen Stühlen die Ruhe zur Arbeit, mag auch sonst alles dazu passen! Für viele, die Hilfsmittel zu ihrer Arbeit gebrauchen, hier und da in Büchern etwas nachschlagen wollen usw. ist natürlich schon aus diesem Grunde die eigene Studierstube kaum entbehrlich.

Eine wichtige Grundlage guter Arbeitsstimmung ist die Ordnung. Es ist geradezu ein trauriger Anblick, wenn man jemand, der geistige Arbeit zu leisten hat, mit fieberhafter Unruhe nach irgend einem Zubehör seiner Arbeit suchen sieht, z. B. einen Anwalt in ungeordneten Akten, einen anderen Gelehrten nach diesem oder jenem Buche. Wie erregt, ja manchmal verzweifelt geberden sich solche Menschen bei ihrem unruhigen Suchen! Immer wieder wird geblättert, immer wieder dasselbe Fach aufgezogen

und wieder zugeworfen, bis sich das Gesuchte an einer Stelle findet, wo es vorher übersehen worden war. Selbstverständlich muß dabei alle Stimmung zur Arbeit verloren gehen, wird doch ein großer Teil der vorhandenen Kraft für zweckloses Suchen verbraucht, und das unruhige Suchen macht immer Unluststimmung. Deshalb ist es auch so wünschenswert, daß der eigentliche Mittelpunkt der geistigen Arbeit, der Schreibtisch, und am besten das ganze Arbeitszimmer nur dem Arbeitenden vorbehalten wird. Wo mehrere Personen zu tun haben, läßt sich schwer eine wirkliche Ordnung halten. Leider ist damit nicht gesagt, daß die Alleinbenutzung durch einen Arbeitenden ohne weiteres die Ordnung sichere; hier haben die meisten noch viel zu lernen. Manche Gelehrten glauben anscheinend, es gehöre zu einer geistigen Arbeit, das alles, was entfernt daran streift, ruhig auf dem Tische liegen bleibe. In Wirklichkeit sollte nur das da sein, was tatsächlich gebraucht wird, und es gilt auch hier der früher aufgestellte Satz, daß die Ordnung am besten gewahrt wird, wenn man niemals Unordnung eintreten läßt.

Eine wesentliche Förderung der Arbeitslust und damit der Arbeitsfähigkeit erlangt man dadurch, daß man sich ganz allgemein gewöhnt, seine Stimmung nicht über sich herrschen zu lassen. Die Beziehungen zwischen Gemütsstimmung und Körper sind ganz wunderbare. Wer verstimmt ist, läßt nicht immer den Kopf, fast immer das Gesicht hängen; man sieht die Verstimmung dem Verstimmten an dem hängenden Untergesicht an. Wer häufig verstimmt ist, bei dem wird dieser Gesichtsausdruck dauernd, und umgekehrt bringt die Gewohnheit dieses Gesichtsausdruckes wiederum eine Neigung zu Verstimmung mit sich. Wer sich zwingt, z. B. aus äußeren Gründen ein fröhliches, heiteres Gesicht zu machen, auch wenn ihm gar

nicht so ums Herz ist, wird bald verspüren, daß ihm auch innerlich leichter wird. Jeder kennt an sich verdrießliche Stimmungen, die so eingerostet erscheinen, daß man sie nicht überwinden zu können glaubt. Da kann es durch einen äußeren Vorgang kommen, daß man wirklich wider Willen lachen muß, und damit ist sogleich der Bann gebrochen und die Stimmung wieder heiter geworden. Man muß sich durch diese Tatsachen belehren lassen und einen beständigen Kampf gegen Verstimmungen führen, die entweder grundlos sind oder doch allzu lange anhalten; man muß lernen, leicht wieder in ruhige oder fröhliche Stimmung überzugehen. So wenig ansprechend es ist, oft ohne Grund zu lachen, so nützlich ist es, immer zur Heiterkeit bereit zu sein, zu der rechten reinen Heiterkeit des Gemütes, die gerade den Weisen auszeichnet.

Ein gutes Mittel, über die eigenen Unluststimmungen hinwegzukommen, ist das Interesse an anderen. Es läßt die eigenen Verstimmungen und Sorgen nicht zu groß werden. Vielen Menschen sind andere immer langweilig, aber doch nur, weil sie sich nicht in andere hineinversetzen können. Goethe hat völlig recht mit seinem Spruch: „Greift nur hinein ins volle Menschenleben, und wo ihr's packt, da ist's interessant!" Keines Menschen Art und Schicksal sind so eintönig und interesselos, daß es sich nicht lohnte, einige Zeit darauf zu verwenden. Überall lernt man auch für sich, und vor allem sieht man immer wieder, daß das, wodurch man selbst sehr bewegt wurde, nicht immer das wichtigste war. Auch zur Überwindung körperlicher Mißempfindungen, die ja ebenfalls oft an der Stimmung zur Arbeit hindern, trägt die Beschäftigung mit dem Ergehen anderer wesentlich bei.

Die größte Förderung aber erfährt die Arbeitsfreude durch den Erfolg. So groß die Zahl der Arten des

Erfolges, für jeden, der arbeitet, ist es entscheidend, ob er das erreicht, was er sich vorgenommen hat, und so vermag jeder sich das Ziel zu setzen, das seinen Kräften entspricht. Die Ziele zu überspannen, ist gefährlich, denn der Mißerfolg entmutigt, auch wenn er ganz naturgemäß war. Wer daher anfängt, zu arbeiten, und wer seine Arbeitskraft steigern will, muß sich zunächst in den Zielen bescheiden. Bei der nächsten Arbeit kann man dann schon die Aufgabe etwas schwerer wählen!

Ein schwer zu überwindendes Hindernis der geistigen Arbeitsleistungen stellen krankhafte Nervenzustände dar, Hemmungen und trübe Stimmungen usw. Im letzten Abschnitt soll besprochen werden, was dagegen geschehen kann.

---

7. Arbeit und Erholung

Kant hat das Gesetz aufgestellt, daß der Tag in drei Teile geteilt werden solle: acht Stunden für die Arbeit, acht Stunden für die Erholung und acht Stunden für den Schlaf. Vielleicht sind seitdem Arbeit und Erholung anstrengender geworden; jedenfalls kann man sagen, daß heute acht Stunden Schlaf für geistig angestrengte Erwachsene nicht ausreichen. Man hört freilich nicht selten von Menschen, die angeblich jahraus jahrein nur vier oder fünf Stunden in der Nacht schlafen und doch gesund und leistungsfähig bleiben. Ich muß gestehen, daß ich bei genauerer Nachforschung jedesmal auf ein anderes Ergebnis gekommen bin, als nach den Berichten anzunehmen war. Meistens war der Nachtschlaf doch regelmäßig einige Stunden länger, als erzählt worden war, und oft kam noch ein Nachmittagsschlaf von 1—2 Stunden hinzu, so daß die Zahl in Wirklichkeit jedenfalls nicht

erheblich hinter den von mir geforderten neun Schlafstunden zurückblieb. Es braucht übrigens gar nicht bestritten werden, daß einzelne Menschen mit weniger Schlaf auskommen, auch bei wirklich großen geistigen Leistungen. Für die Allgemeinheit sind jedenfalls die durchschnittlichen Verhältnisse, nicht die Ausnahmen maßgebend. Wenn wir unsere Zeit mit der von Kant vergleichen, so ist unverkennbar, daß namentlich die Vielseitigkeit unserer geistigen Anregungen ungeheuer gewachsen ist. Die meisten Männer lesen morgens vor Beginn ihrer Arbeit eine Zeitung mit so viel verschiedenen Nachrichten, wie Kant sie nicht in vielen Wochen erhielt. Aus allen Teilen der Welt, aus allen Gebieten der Wissenschaft und der Praxis werden Nachrichten zusammengetragen; der Gebildete hat den Wunsch, mit dem Streben aller Nationen und aller Stände vertraut zu sein. Dazu kommt ein Briefverkehr, wie ihn unsere Großväter sich nicht träumen ließen, und zwischenhinein das Telephon mit seinen kurzgefaßten Berichten, die zu jeder Zeit an uns herantreten und in Minutenfrist beantwortet werden sollen. Der gesteigerte Wettkampf des Lebens erfordert, daß den ganzen Tag über bis auf kurze Ruhepausen diese gedrängte und schnelle, oft verantwortungsschwere Arbeit weitergeht. Auch gegenüber dem Leben des Kleinstädters von heute erscheint der Lauf des Tages aus Kants Zeit wie ein Schneckengang. Vor allem wird aber der Unterschied durch die weit größere Anspannung der Nerven infolge der Schnelligkeit und Verantwortlichkeit unseres Denkens und Handelns begründet, die mehr angreift als das Nachsinnen über die tiefsten philosophischen Fragen. Und dazu sind wir, wenigstens in den Groß- und Mittelstädten, von einem rasenden Verkehr umgeben, der uns keinen Augenblick auf den Straßen ein gedankenloses Wandeln erlaubt;

Fahrräder, Motorräder, Automobile drängen sich eilend zwischen Wagen und Fußgängern hindurch, und alle diese Fahrzeuge rasseln, klappern, klingeln, fauchen und lärmen um die Wette, um unsere Gehörnerven zu peinigen. Es ist klar, daß soviel Anstrengung auch eine größere Erholung verlangt. Dabei ist das, was wir als Erholung bezeichnen, oft sehr wenig zu diesem Namen berechtigt; der Aufenthalt in geräuschvollen Café- und Wirtshäusern, auf überfüllten Promenaden, in Theatern und Schaustellungen, die überaus aufregend wirken müssen, in Opern und Konzerten voll nervenüberreizender Musik, das alles ist wirklich nur eine Ablenkung, ein Übertäuben der Ermüdung, aber keine Erholung, kein Ausruhen. Wie wenig Menschen wissen noch, sich eine wirkliche Ruhe zu verschaffen; die nervöse Rastlosigkeit verleidet den Genuß dessen, was beruhigt und erquickt! Rechnen wir dazu noch das Nachtleben der großen Städte, den nächtlichen Straßenlärm ganzer Stadtteile, der den Bewohnern die volle Ruhe des Schlafes raubt, so muß man sich eigentlich wundern, daß es nicht noch viel mehr zerrüttete Nerven gibt. Es ist auch sicher, daß die Zahl der Nervösen noch viel größer sein würde, wenn nicht vieles in unserem Leben besser und gesünder wäre, als es in früherer Zeit sein konnte.

Wir kommen also zu dem Schlusse, daß die von Kant geforderte Zeit für den Schlaf nicht ausreicht. Aber auch für die Arbeitsdauer können wir uns nicht mit einer so allgemeinen Forderung einverstanden erklären. Dazu ist die Art der Arbeit, ihre Schwierigkeit und Intensität, ihre Vermischung mit Aufregung und Gemütsbewegung viel zu verschieden. Es liegt außerdem im Wesen der geistigen Arbeit, daß wir sie nicht nach Stunden abschließen können, denn auch nach dem Verlassen des Schreib-

tisches oder des Arbeitsraumes arbeiten die Gedanken an dem weiter, was uns bewegt, und oft sind auch die Nachtstunden nicht frei von Gedankenanspannung. Endlich ist die Arbeitsfähigkeit so außerordentlich verschieden, daß sie keine Abmessung nach Zeitstunden verträgt. Wir müssen vielmehr zu ganz anderen Anweisungen kommen. Das tägliche Arbeitsmaß muß so gestaltet werden, daß bei richtiger Anwendung der Erholungs- und Schlafzeit am Morgen völlige Frische und Arbeitslust besteht. Sicher ist das bei sehr vielen Menschen nicht der Fall. Auch wenn wir von den Nervenkranken absehen, bei denen die Art der Krankheit eine fortgesetzte, unausgleichbare Ermüdung ist, gibt es sehr zahlreiche Menschen, die sich nur einmal oder mehrmals im Jahre, in Ferien oder Urlaub, wirklich und gründlich ausruhen. Viele verpassen auch hier die Gelegenheit, weil ihnen die Annehmlichkeit des Wanderns und die Ablenkung durch schöne Natur das Gefühl dafür nimmt, daß sie nun an die Stelle der geistigen Ermüdung eine körperliche Ermüdung setzen, die zuletzt dieselbe Wirkung hat. Sie merken das erst, wenn sie wieder daheim an die Arbeit kommen, schieben es aber dann meist nicht auf ihr verkehrtes Verhalten in der freien Zeit, sondern auf das Unerträgliche ihrer Tätigkeit, ihres Wohnortes und anderer Verhältnisse.

Aber auch die Menschen, die jeden Tag Zeit und Gelegenheit genug zur Erholung haben und diese Zeit ganz richtig anwenden, kommen oft nicht zu einer wirklichen Frische, weil sie ihre Arbeit so verkehrt vornehmen, daß die normale Erholung nicht ausreicht, um sich auszuruhen. Sie arbeiten darauf los, als wenn der Geist eine Maschine wäre, die man ohne Schaden stundenlang unter Volldampf laufen lassen kann. Die Erfahrung und die wissenschaftliche Beobachtung zeigen aber gleicher-

maßen, daß nach einer mäßig ausgedehnten Arbeit eine verhältnismäßig kurze Pause genügt, um die Ermüdung zu beseitigen, daß aber nach langer Arbeit auch eine lange Pause keine Erholung mehr herbeiführt. Die in einem früheren Abschnitt mitgeteilten Gesetze der Ermüdung lassen sich für das tägliche Leben etwa folgendermaßen verwerten:

Arbeite nicht zu lange ohne Unterbrechung! Für anstrengende geistige Arbeit dürfte das Maß des Einzelabschnittes die Zeit von 40—50 Minuten sein. Danach genügt eine Pause von 5—10 Minuten, um die Ermüdung zu beseitigen, ohne den Wert der Übung und der Anregung aufzuheben. Nach abermals 40—50 Minuten wird man wieder 10—15 Minuten Pause machen, usw. Ich habe in sehr zahlreichen Fällen eine glänzende Wirkung dieser Vorschrift gesehen. In meinem Berufe sehe ich sehr viel Menschen, die gezwungen sind, stark zu arbeiten, obwohl ihnen ein Ausruhen nötig wäre. Sie arbeiten gewöhnlich ununterbrochen so lange, bis eine bestimmte Arbeit fertig ist, oder bis sie nicht mehr können. Ein Industrieller z. B. empfängt morgens zu Beginn seiner Tätigkeit eine Post, deren Durchsicht nebst den darauf bezüglichen Anordnungen ihn 2—3 Stunden in Anspruch nimmt; er ist gewöhnt, das in einem Zuge zu erledigen. Dann hat er mit anderen Dingen zu tun, mit einem Rundgang durch seine Fabrik, mit Konferenzen usw., die ihn einigermaßen ablenken und an sich nicht zu anstrengend sind, aber er ist nachher ganz erschöpft und erholt sich den ganzen Tag nicht mehr, obwohl er wegen seiner angegriffenen Nerven seine Nachmittagstätigkeit auf ein sehr geringes Maß beschränkt hat und reichliche Zeit auf seine Erholung verwendet. Der Fehler liegt in der Überarbeitung in den ersten Stunden; sie hat eine Ermüdung

geschaffen, die nicht mehr auszugleichen ist. Das ganze Befinden ändert sich von Grund aus, nachdem er meinen Rat befolgt hat, nach je 40 Minuten der Morgenarbeit 10 Minuten Pause zu machen. In den ersten Wochen der neuen Ordnung verbringt er die Pause, indem er sich flach auf einem Ruhebett hinlegt und sich bemüht, an nichts zu denken, jedenfalls nicht an seine geschäftliche Tätigkeit. Als später die Vorschriften nicht mehr so streng zu sein brauchen, geht er in derselben Zeit durch den Garten oder durch die Diensträume, ohne sich aber mit anstrengenden, der Überlegung bedürfenden Dingen zu befassen. Die Pause wird eben ganz als Erholung aufgefaßt. Dann wird wieder 40 Minuten ernstlich gearbeitet und dann abermals eine Ruhepause eingeschoben.

Das ist ein gutes Beispiel für alle möglichen Fälle. Für manche Menschen ist schon 40 Minuten zu lange, namentlich wenn es sich um wirklich schwere Arbeit handelt. Dann muß die Pause schon nach 30 Minuten oder noch früher eintreten. Natürlich kommt bei jeder solchen Anordnung zunächst die Einrede: ja, bei meinem Geschäft geht das nicht. Merkwürdiger Weise sind es fast immer gerade die Leitenden des Betriebes, die sich so aussprechen. Die Angestellten haben es gewöhnlich nicht so wichtig, sie machen sich ihre Pausen, und seien es nur solche der Unaufmerksamkeit, schon selbst zur rechten Zeit, oder sie arbeiten von Zeit zu Zeit vielleicht unbewußt so viel langsamer oder mit so viel geringerer Denkleistung, daß man ebenso gut von einer Pause sprechen könnte. Es ist früher schon im Anschluß an Kräpelin darauf hingewiesen worden, daß alle Schüler überarbeitet sein würden, wenn sie die von der Schule eingenommene Zeit hindurch wirklich geistig angespannt wären. Jeder erinnert sich von seiner Schulzeit her, daß es Stunden gibt, die

man rein als Erholung benutzt, wo von geistiger Anspannung nicht die Rede sein kann, und wo man höchstens einen bequemeren Sitz entbehrt. Auch die zahlreichen Zeiträume, wo der Lehrer sich mit einem Schüler bemüht, der etwas nicht gelernt hat oder etwas Einfaches nicht begreifen kann, dienen den anderen als Erholungspausen. An solchen fehlt es auch in keinem Beruf. Der Anwalt und der Arzt in vielstündigen Sprechzeiten, der Richter in stundenlangen Verhandlungen usw. kennen alle die wohltuenden und erquickenden Anlässe, wobei der Geist spazieren geht. Es sind oft nur wenige Minuten, aber wie gesagt, wenn sie zur rechten Zeit benutzt werden, wird die Ermüdung überwunden, bevor sie zur bleibenden Übermüdung wurde. Wer aber in seiner Tätigkeit keine solchen Augenblicke des Ausruhens haben kann, der muß unbedingt wirkliche Pausen in der Arbeit einführen, und bei gutem Willen geht das immer. Es wird ja in Wirklichkeit keine Zeit dabei verloren, weil der ausgeruhte Geist schneller und sicherer arbeitet als der ermüdete!

Bei gesunden Verhältnissen kann man auf diese Weise am Vormittag etwa fünf Stunden arbeiten, ohne übermäßig ermüdet zu werden, und diese Ermüdung läßt sich durch die Mittagspause und Mittagsruhe soweit beseitigen, daß nachmittags wieder mehrere Stunden ohne Schaden gearbeitet werden kann. Das wird wohl für alle Verhältnisse ausreichen. Wer länger arbeiten muß, wird in der Regel langsamer arbeiten, als er bei richtiger Einteilung von Arbeit und Erholung zu arbeiten brauchte. Das ist in zahlreichen Fällen durch Beobachtung festgestellt worden. Alle Betriebe mit übermäßig langer Arbeitszeit arbeiten einen wesentlichen Teil ihrer Zeit mit halber Kraft, das ist sicher.

Eine wichtige Frage ist auch die nach der besten Zeit

für den **Beginn der Tagesarbeit.** Da gilt für den Erwachsenen, was bei der Erörterung der Schulfragen in dem betreffenden Abschnitt genauer ausgeführt werden wird: die Tagesarbeit soll beginnen, nachdem der Schlaf eine genügende Erholung gebracht hat. Es ist völlig verkehrt, wenn man glaubt, es sei am besten, am Morgen so früh wie irgend möglich anzufangen. Die Zeit des Schlafengehens richtet sich nach sehr verschiedenen Umständen, die auch bei guter Einsicht oft nicht abgeändert werden können. Wer gezwungen ist, abends lange zu arbeiten, kann natürlich erst spät ins Bett gehen, und da der Schlaf eine genügende Dauer haben soll, kann er auch erst nach deren Ablauf aufstehen. Danach muß genügende Zeit vorhanden sein, um sich in Ruhe anzukleiden und ebenso in Ruhe das erste Frühstück einzunehmen. Das sind Vorbereitungen für den Arbeitstag, denen man nicht ungestraft etwas nehmen darf. Daher muß der Anfang der Tagesarbeit sich durchaus nach den Verhältnissen richten.

Wegen der großen Bedeutung der Gewöhnung für die Leistungsfähigkeit ist es sehr wünschenswert, daß die Stunde des Aufstehens jeden Tag dieselbe sei. Wer einen Tag eine Stunde früher aufsteht als den anderen, wird dann entsprechend länger brauchen, um seine volle Arbeitsfähigkeit zu entfalten. Regelmäßigkeit ist also auch hier eine sehr wichtige Sache!

Eine geringere Bedeutung lege ich dem oft betonten Unterschied zwischen Morgenarbeitern und Abendarbeitern bei. Es wird vielfach angenommen, daß es eine Art von angeborenem Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen gebe, deren eine vorzugsweise am Morgen gut arbeiten könne, die andere nur in den Abendstunden. Unter krankhaften Verhältnissen ist das unbe-

streitbar; zahlreiche Nervöse befinden sich morgens viel schlechter als abends; sie sind daher geneigt, lange in den Tag hinein zu schlafen und den Abend, oft weit in die Nacht hinein, zur Arbeit zu benutzen. Aber das ist nichts Unabänderliches. Veranlaßt man dieselben Menschen, wie ich es seit vielen Jahren in meiner Praxis tue, zu früherem Aufstehen und rechtzeitigem Insbettgehen und sorgt auch sonst dafür, daß ihre Krankheit wieder der Gesundheit weicht, so zeigt sich bald, daß ihnen das viel besser bekommt. Die Neigung, abends zu arbeiten, beruht dann nämlich sehr oft auf einer Art von Aufregungszustand, jedenfalls auf einer abnormen Anregung, die die tatsächlich vorhandene Erschöpfung verbirgt; dabei wird dann sehr flott gearbeitet, aber mit dem Ergebnis, daß der Schlaf geschädigt wird und somit am anderen Morgen erst recht keine Erholung eingetreten ist. Im allgemeinen soll überhaupt, so lange das Verhalten der Morgendepression und der Abenderregung vorliegt, nicht ernstlich gearbeitet, sondern nachdrücklich für die Wiederherstellung der Gesundheit gesorgt werden! Bei Gesunden habe ich in allen mir zugänglich gewordenen Fällen feststellen können, daß die Abneigung gegen die Morgenarbeit nur auf einer verkehrten Tages- und Arbeitseinteilung beruhte und nach deren Berichtigung verschwand.

Natürlich dauert es oft längere Zeit, bis sich die Folgen der verkehrten Gewöhnung ausgeglichen haben. Wenn jemand z. B. jahrelang bis 11 oder 12 Uhr nachts geistig gearbeitet hat und infolgedessen erst morgens um 9 Uhr ausgeschlafen hatte und um 10 Uhr seine Tagesarbeit begann, so darf man nicht erwarten, daß er nach einigen Tagen der neuen Tageseinteilung schon abends um 10 einschläft und morgens um 7 Uhr ausgeschlafen hat. Aber bei einiger Geduld läßt sich die Änderung der

Gewöhnung sicher erreichen. Man hat in der täglichen Praxis des Nervenarztes wirklich sehr viel Gelegenheit, sich über diese Verhältnisse zu unterrichten. Ich habe eine ganze Anzahl von Nervösen gesehen, die aus Furcht vor Störungen ihrer Arbeitsruhe dazu gekommen waren, überhaupt nur in der Nacht geistig zu arbeiten und einen großen Teil des Tages zu schlafen. Bei Besprechung dieses Verhaltens sind sie meist ganz begeistert von der Erleichterung, die ihrer Arbeit durch den gänzlichen Wegfall der Unruhe im Hause und das fast völlige Aufhören jedes Geräusches auf der Straße zu teil wird; sie bezeichnen meistens die Stunden von 12 bis 4 Uhr nachts als die ideale Arbeitszeit. Vom ärztlichen Standpunkte betrachtet, sind diese Vorteile nicht genügend, um die gesundheitlichen Bedenken auszugleichen. Da sich für die wenigsten Menschen am Tage eine ungestörte Schlafzeit von 8 bis 9 Stunden ermöglichen läßt, kommen die Nachtarbeiter im allgemeinen zu einer Zerreißung der Schlafzeit und damit zu ungenügendem Ausruhen. Ferner fällt ein erheblicher Teil ihres Schlafes in Stunden äußerer Unruhe und verliert dadurch an Tiefe. Ärztlich betrachtet ist aber äußere Ruhe während des Schlafes noch viel wichtiger als während der geistigen Arbeit. Das haben auch alle die deutlich empfunden, die auf meine Belehrung hin zu den natürlichen Zeiten des Schlafes und der Arbeit zurückgekehrt waren.

Bei unseren deutschen Verhältnissen wird man im allgemeinen damit zu rechnen haben, daß Erwachsene zwischen 10 und 11 Uhr abends ins Bett gehen und demgemäß ihren 8—9stündigen Schlaf um 7 Uhr morgens beendigt haben. Nicht selten wird als Grund für spätere **Zeit des Schlafengehens** angeführt, daß man aus geschäftlichen Gründen erst um 8½ oder 9 Uhr zu Abend

essen und doch nicht schon 1—$1^1/_2$ Stunden nach dem Essen ins Bett gehen könne. Das ist ein Irrtum. Hat man sich nicht den Magen überladen — und das soll man abends am allerwenigsten tun —, so kann man sehr gut nach einer Stunde ins Bett gehen: der Schlaf wird dadurch nicht im geringsten beeinträchtigt. Wir sehen doch alle Tage, daß Nervöse und Erholungsbedürftige, die aus Gründen der Schonung ihre oft sehr reichlichen, auf körperliche Zunahme berechneten Mahlzeiten regelmäßig im Bett einnehmen, sich dabei sehr gut befinden, erheblich zunehmen und vortrefflich schlafen. Anderseits macht man in zahllosen Fällen die Beobachtung, daß Menschen, die aus übergroßer Vorsicht ihr Abendessen sehr früh legen, auf 6 oder 7 Uhr, um nicht mit vollem Magen ins Bett gehen zu brauchen, nun gerade schlecht schlafen. In Wirklichkeit ist ein leerer Magen eine viel schlechtere Vorbereitung für die Nachtruhe als ein mäßig gefüllter. Insbesondere kann man auf ein ungenügendes Nachtessen sehr oft die Form der Schlaflosigkeit zurückführen, wobei der Leidende zunächst einige Stunden schläft, aber um 12 oder 1 Uhr erwacht und nun nicht wieder einschlafen kann. Nur manche merken in diesem Falle deutlich, daß sie hungrig sind oder einen leeren Magen haben; andere essen dann etwas, weil sie sich elend und matt fühlen; bei den meisten aber verdeckt sich der wahre Grund ihres Wachseins unter einer gewissen Unruhe: sie stehen auf, gehen etwas im Zimmer herum, nehmen wohl auch eine Waschung des Gesichtes und dergleichen vor und versuchen dann, oft vergeblich, wieder einzuschlafen. Ergründet man die Ursache dieser Schlafstörung und veranlaßt reichlicheres oder späteres Abendessen, so verschwindet das Übel meist sehr schnell. Also: spätes Abendessen ist durchaus kein Grund zu spätem Insbettgehen! Oft ist

übrigens das späte Abendessen durchaus keine Notwendigkeit. Man glaubt nicht, wie viele Menschen ihre *verkehrten Gewohnheiten* mit dem *Notwendigen verwechseln.* Oft gehört nur eine richtige Belehrung und ein wenig guter Wille dazu, um solche Fehler gegen die Gesundheit völlig zu beseitigen.

Viele Menschen haben morgens um 7 Uhr das Gefühl, noch *nicht genug* geschlafen zu haben, auch wenn sie um 10 Uhr abends eingeschlafen waren und gut geschlafen hatten. Sie meinen gewöhnlich, daß sie ein besonders großes Schlafbedürfnis hätten. Die Verhältnisse können dabei ganz verschieden liegen. Oft handelt es sich nur um ein *Gefühl von Schlaffheit*, das verschwindet, wenn man sich aufrafft und sich schnell ankleidet, das sich aber steigert, wenn man nachgibt und noch eine viertel oder halbe Stunde liegen bleibt. Da ist also Gewöhnung und Selbstbeherrschung das richtige. In anderen Fällen war der Schlaf zwar der Zeit nach ausreichend, aber *nicht tief und ruhig* genug. Der Schlafende selbst merkt das oft gar nicht. Es gibt ja sehr viele Menschen, die im Schlafe reden, sich herumwälzen, ja im Zimmer und im Hause umhergehen, aber am Morgen gar nichts davon wissen, sondern der Meinung sind, fest und gut geschlafen zu haben. Natürlich ist aber ein solcher Schlaf nicht so erquickend wie ein wirklich fester, gesunder Schlaf. Stellt man dann durch entsprechende Behandlung diesen erwünschten Zustand her, so ist auch am Morgen das Gefühl des Ausgeruhtseins vorhanden. Wir werden später eine Anzahl von Punkten kennen lernen, die einen ruhigen Schlaf sichern, vorausgesetzt, daß gesunde Nerven vorhanden sind. Kranke Nerven müssen behandelt werden, damit dasselbe Ergebnis erzielt werde. Hier soll nur noch angeführt werden, daß der Schlaf sehr oft dadurch unvollkommen

wird, daß man noch nach dem Abendessen geistig gearbeitet hat. Die Gedanken der Arbeit setzen sich dann in den Schlaf fort und verhindern den Eintritt völlig festen Schlafes. In den letzten beiden Stunden vor dem Einschlafen sollte man nur in äußerstem Notfalle, also höchstens ausnahmsweise, noch anstrengendere geistige Arbeit tun!

Oft veranlaßt der berechtigte Wunsch nach **Erholung** von der Tagesarbeit dazu, den Schlaf zu spät zu beginnen. Auch hier wieder läßt sich oft das Wort anwenden, daß man seine schlechten Gewohnheiten mit der Notwendigkeit verwechselt. Der Tag muß so eingerichtet werden, daß er auch Zeit für die Erholung bietet, niemals darf diese dem Schlaf abgerungen werden. Denn es gibt keine Erholung, die dem Schlaf gleichwertig wäre. Anderseits sind auch die mit Arbeit sehr überhäuften Menschen fast immer in der Lage, auch während des Tages hinreichende Zeit der Erholung zu widmen; sie müssen nur verstehen, es einzurichten!

Es ist vorhin schon gesagt worden, daß *rechtzeitige* Pausen in der Arbeit schon in *sehr kurzer* Zeit zur Erholung führen, während zu lange fortgesetzte Arbeit solche Ermüdung bewirkt, daß sehr lange Ruhepausen zum Ausgleich nötig sind. Wer zu lange ohne Unterbrechung arbeitet, verschwendet also viel Erholungszeit und entzieht sich damit der Möglichkeit, am Tage außer Arbeit und Ausruhen auch die angenehmen Erholungen zu genießen. Andere wieder verlieren sehr viel Zeit dadurch, daß sie *langsam und unvollkommen* arbeiten und deshalb für ihre Arbeit viel längere Zeit gebrauchen, als eigentlich nötig wäre. Diese fehlerhafte Art des Arbeitens kann verschiedene Ursachen haben. Oft ist *Ermüdung* der Grund, wie in den Kräpelinschen Versuchen mit der

Ermüdung sowohl die Geschwindigkeit als die Richtigkeit der Arbeitsleistungen sanken. In anderen Fällen handelt es sich darum, daß der Arbeitende bei der Arbeit gestört und dadurch von seinem Gegenstande abgelenkt wird. Daher der große Wert eines ruhigen Arbeitszimmers und der Fernhaltung äußerer Störungen, aber auch der entscheidende Wert der inneren Sammlung, der angespannten **Aufmerksamkeit** auf die augenblickliche Arbeit. Das ist zum großen Teil Sache der Gewöhnung und der Willenskraft. Man muß sich an den Spruch halten: „Was du tust, das tue ganz!", und muß sich fest vornehmen, bei jeder Arbeit, mag sie anziehend und frei gewählt sein oder nur durch die Notwendigkeit wider Willen auferlegt, ganz bei der Sache zu sein. Dazu trägt es auch bei, daß man pünktlich seine Arbeitszeit innehält und daß man in ordentlicher, sauberer Kleidung dazu antritt. Die Arbeit in Schlafrock und Morgenschuhen und mit langer Pfeife im Munde sieht zwar sehr gemütlich aus, aber das ist gewöhnlich auch alles, was man dafür anführen kann. Die Gemütlichkeit paßt nur für die Erholungstunden, nicht zu ernster, frischer Arbeit!

Viel Zeit erspart man dadurch, daß man den Gegenstand der Arbeit gründlich und klar durchdenkt, bevor man mit dem Niederschreiben, Diktieren usw. anfängt. Viele Menschen haben die Gewohnheit, „erst einmal mit dem Schreiben anzufangen", in der Idee, daß wie der Appetit beim Essen, so auch die Gedanken beim Schreiben schon kommen würden. Das trifft ja auch einigermaßen zu, aber sie würden schneller und besser kommen, wenn man sie vorher gründlich zurechtgelegt hätte. Darum ist ja auch das Zuviel bei der Arbeit so schädlich, weil es das richtige Verarbeiten der Gedanken verhindert. Man sieht das außerordentlich oft bei fleißigen und

für ihr Fach begeisterten Studenten: sie schreiben in jedem Kolleg auf das eifrigste nach und tragen beruhigt nach Hause, was sie schwarz auf weiß besitzen; aber sie haben wegen der Fülle des Gebotenen nicht die Zeit, es wieder durchzulesen oder es aus der Stenographie in die gewöhnliche, übersichtlichere Schrift zu übertragen, und damit bleibt es ein ungehobener Schatz. Man hat das hier und da als Einwand gegen die Stenographie überhaupt vorgebracht. Ganz verkehrter Weise! Die Kurzschrift ist ein wundervolles Mittel, den mündlichen Vortrag festzuhalten und seine genaue Wiederholung und Durcharbeitung zu ermöglichen. Gerade das Wiederdurchlesen des mündlich Gehörten und möglichst wörtlich Niedergeschriebenen ist ein vortreffliches Mittel, das Gedächtnis und die Klarheit des Gedankenganges auszubilden. Ich hatte als Primaner und als Student die Gewohnheit, gute Vorträge stenographisch aufzunehmen und dann Referate darüber auszuarbeiten; dabei war mein Gedächtnis, die Fähigkeit, mir den Gedankengang und die Form der Rede einzuprägen, so ausgebildet worden, daß ich schließlich imstande war, Vorträge über schwierige Gegenstände nachträglich fast wörtlich aufzuschreiben, auch ohne daß ich mir die geringste Notiz darüber gemacht gehabt hätte. Zu dieser sehr empfehlenswerten Übung gehört aber unbedingt, daß man frisch und aufnahmefähig ist und nicht mehr geistige Arbeit zu leisten hat, als man wirklich bewältigen kann!

Sehr viele Menschen strengen ihr Denkorgan mit allzu viel **unnötigen Arbeiten** an. Sie lernen Dinge auswendig, die gar keinen wirklichen Wert für sie haben, weil sie ihnen nicht in Fleisch und Blut übergehen, sondern mechanischer Inhalt ihres Gedächtnisses bleiben. Jeder Wissensstoff aber, der nicht wirklich verarbeitet wird, ist nicht nur

nutzloser Ballast für den Geist, sondern geradezu ein Hindernis für wertvolle geistige Arbeit.

Aus demselben Grunde ist es so verkehrt, zu schnell oder unaufmerksam zu lesen. Man verbraucht dabei natürlich geistige Kraft, aber zwecklos, weil man das Gelesene nicht auffaßt. Man muß sich daher ernstlich vornehmen, auch beim Lesen immer ganz bei der Sache zu sein und nicht schneller zu lesen, als man begreifen und behalten kann! Vor allen Dingen aber soll man damit aufhören, sobald man die Ermüdung, den Nachlaß der geistigen Fähigkeit, fühlt. Sehr viele Menschen haben die Gewohnheit, so lange zu arbeiten, bis sie wirklich nicht mehr können, bis ihnen „der Kopf brummt", wie man oft mit Recht sagt. Das ist arbeiten unter doppeltem und dreifachem Kraftverbrauch und doch mit halbem oder noch viel geringerem Gewinn. Die zu lange Arbeitszeit bringt immer einen Verlust an wirklicher Leistung mit sich.

Noch viel mehr Zeit wird durch **verkehrte Erholungen** vergeudet, die mit Unrecht als Erholungen gelten. Dazu gehört vor allem der Wirtshausaufenthalt und der Genuß alkoholischer Getränke. Man rechne nur einmal nach, wieviel Zeit es erfordert, wenn der Mann, weil ihn der Berufsvormittag angestrengt hat, nun ins Wirtshaus geht, um sich durch ein Glas Bier oder Wein zu stärken. Eine Stunde ist damit leicht hingebracht, und anstatt der Erholung bringt sie doch, sobald die scheinbare Anregung durch den Alkohol verflogen ist, wieder eine Ermüdung hervor, die durch längere Nachmittagsruhe ausgeglichen werden muß. Also eine Erholung, die nicht Arbeitskraft und Arbeitslust schafft, sondern Ausruhen und Ausschlafen nötig macht! Sie würde natürlich tausendmal so gut durch eine viertel oder halbe Stunde Liegen auf dem Sofa ersetzt werden.

Eigentlich ist es nur die Unkenntnis der guten Wirkung dieser körperlichen Ruhe, die an ihrer allgemeinen Anwendung hindert. Die Volkssitte oder vielmehr Unsitte läßt es als durchaus üblich erscheinen, daß zahlreiche arbeitsreiche Männer vor Mittag zum Frühschoppen gehen, während es auf die Umgebung leicht den Eindruck der Faulheit macht, wenn ein Erholungsbedürftiger sich vor dem Mittagessen eine Viertelstunde hinlegt. Solchen Vorurteilen soll man sich aber nicht fügen, sondern durch die Tat entgegentreten!

Hat man es nicht nötig, sich so auszuruhen, so genügt es selbstverständlich, wenn man nur die Arbeit durch etwas wirklich Erholendes ersetzt. Dazu gehört in erster Linie ein Spaziergang oder eine andere Form der nicht ermüdenden Bewegung im Freien. Außer dem Gehen möchte ich dazu besonders das Reiten oder eine leichte Gartenbeschäftigung rechnen. Alle wirklich anstrengenden Körperleistungen sind für die Erholung in der Mitte des Tages nicht zu empfehlen, weil sie, wie vorhin schon gesagt, ebenfalls ermüdend wirken. Deshalb soll auch der zwischen die Arbeit eingeschobene Spaziergang keinesfalls anstrengend sein. „Sich ordentlich auslaufen", gehört auf den freien Nachmittag oder Abend, wo keine erhebliche geistige Arbeit mehr folgt. Auch das Reiten soll nicht übertrieben werden. Hier wie dort wird eine Stunde ungefähr das Maß darstellen, und auch diese beschränkte Zeit gilt nur unter der Bedingung, daß sie in maßvoller, vernünftiger Weise benützt wird. Manche Menschen rennen spazieren, anstatt zu gehen; das ist dann auch keine Erholung. Auch beim Radfahren, das sonst eine sehr schätzenswerte Körperübung ist, wird gar zu leicht das Maß überschritten, das mit der Erholung noch verträglich ist. Für die Mittagsstunden eignet sich daher

mehr ein beschauliches, langsames Fahren als eine eigentliche Radtour. Von der Gartenarbeit empfehlen sich zur Erholung innerhalb der Arbeitszeit besonders die leichten Verrichtungen, Beschneiden, Anbinden, Okulieren, Sprengen usw., während das Graben, Mähen und andere Arbeiten sich mehr für den Schluß des Arbeitstages eignen. Das Entscheidende ist auch hier vielfach, wie die Arbeit erledigt wird. Hastiges Arbeiten ist immer angreifend. Man muß daher lernen, alles **in Ruhe** vorzunehmen. Man könnte sehr gut den lateinischen Spruch hier heranziehen: „Quidquid agis prudenter agas et respice finem," „Was du tust, tue vernünftig und bedenke das Ende," nämlich, daß sich eine wirkliche Erholung dabei ergibt. Auch die Frauen machen hier viele Fehler; sie nehmen sich nach der Wirtschaftsarbeit des Vormittags eine sogenannte „ruhige Handarbeit" vor, ohne zu bedenken, daß diese oft noch anstrengender ist, als was sie vorher geleistet haben. Die weiblichen Handarbeiten wirken vielfach sehr ermüdend. Sie erfordern ruhiges Sitzen, Anstrengung der Augen und der Gedanken bei gebeugter Haltung, die das Atmen und den Blutablauf aus dem Kopfe erschwert, sie führen dabei oft zu einem hastigen Schaffen, das doppelte Kraft verbraucht. So sind sie jedenfalls als Erholung wenig geeignet!

Von alters her erblickt man gern eine Erholung in einer **Abwechslung** im Gegenstande der Beschäftigung. Es ist etwas Richtiges daran. Hat man sich an einem Gegenstand müde gearbeitet, so verschwindet das Gefühl der Ermüdung teilweise oder ganz, wenn ein neuer Gegenstand neue Anregung mit sich bringt. Aber natürlich ist das keine wirkliche Erholung, und zwar wirkt es um so ungünstiger, wenn der neue Gegenstand etwa auch wieder schwere, ernste Gedankenarbeit erfordert. Eine Erholung

kann nur dann eintreten, wenn bei der neuen Beschäftigung nur eine ganz geringe Geistesanspannung stattfindet, so z. B., wenn auf eine wissenschaftliche Stunde eine Singstunde, eine Beschäftigung mit Zeichnen oder Malen und derartiges folgt. Es kommt aber auch dabei sehr darauf an, wie diese leichtere Arbeit betrieben wird. Man kann schließlich aus der leichtesten Beschäftigung eine angreifende Arbeit machen. Eine Klavierunterricht- oder Übungstunde ist unter allen Umständen etwas Angreifendes, und es ist stets verkehrt, solche in eine Erholungszeit zwischen Arbeitstunden hinein zu verlegen, sobald diese Erholung nötig war. Dagegen kann es tatsächlich eine Erholung von vorwiegend abstrakte Gedanken und Gedächtnisarbeit erfordernden Stunden sein, wenn danach die Sinne durch Naturbetrachtung, Handfertigkeitsübungen und dergleichen in den Vordergrund der Anregung treten.

In der Anregung der Sinnestätigkeit liegt auch ein Teil der erholenden Wirkung der **Kunst**; den anderen, wohl noch wichtigeren Teil bildet ihre gute Wirkung auf die Stimmung, auf das Gemüt. Feuchtersleben sagt sehr schön: „Wie im Traume ein freundliches Vegetieren den ermüdenden Kampf des Geistes mit der Körperwelt ablöst und, indem es Leib und Seele verschwistert, das Dasein durch Ersatz wiedergebiert, so erschafft uns die Kunst im Wachen Träume, welche das Leben unterhalten, das dem Zwiespalt der Wirklichkeit unterliegen will. Halb an den Leib, halb an die Seele spricht die Musik, die bildende und die redende Kunst." Die Kunst mit ihrer sorgenlösenden Macht tritt auch da helfend und schützend ein, wo die mangelnde Befriedigung des Schaffenden, das Zurückbleiben der Leistungen hinter der eigenen Erwartung oder das Ausbleiben des äußeren Erfolges der Arbeit die Stunden der Erholung in Zeiten

der Verzweiflung, der Mutlosigkeit und der Sorge zu verwandeln drohen. Mancher kommt über die Not des Lebens in der Zeit der Arbeit ganz gut hinweg, aber die Zeit der Erholung wird ihm dadurch vergiftet. Das Ringen in der Schule, in der Gesellschaft, in der Öffentlichkeit, der unaufhörliche Kampf mit dem Bösen in uns und um uns, die Arbeit und die Notdurft des Lebens haben mit dem Fortschreiten der Zivilisation eine Ausdehnung erreicht und verlangen eine Anspannung der Kräfte, die der Mensch nicht ertragen könnte ohne die Befriedigung und Erleichterung, die uns in den Idealen und in der Kunst gegeben sind. So hat auch Hufeland „eine Einbildungskraft von lieblicher Richtung" zu den wichtigsten Verlängerungsmitteln des Lebens gerechnet. Wenn man bedenkt, wie sehr schon eine einmalige Gemütserschütterung die Arbeitskraft hemmt und durch das ihr folgende Unlustgefühl das gesamte Vorstellen verlangsamt, so ist ohne weiteres klar, wie schwer die Folgen sein müssen, wenn sich eine Enttäuschung an die andere reiht und Verbitterung herrschend wird. Schon mancher begabte Künstler, dem das ersehnte Lob ausblieb, ist dadurch dauernd um seinen Erfolg gekommen. Die lebhaftere Phantasie des Künstlers ist ja doppelt schlimm daran, weil sie gern von vornherein das mit ganzer Seele geschaffene Werk überschätzt und vielleicht auch das Mißverstehen, den Tadel im Urteil des Kritikers zu schwer empfindet. Aber für den nicht künstlerisch Schaffenden, der die Kunst nur als Mittel der Erholung, der schönen Ablenkung benutzt, liegt diese Gefahr ja nicht vor!

Auch Kant hat den Einfluß der gemütsbefreienden Kunst erkannt, wenn er sagt: „Erheiternde Lektüre ist gesünder als Körperbewegung." Er meint damit zweifellos, daß Körperbewegung, wie wir es ja auch gesagt haben,

nicht die einzige und nicht immer die beste Erholung gibt. Was er unter erheiternder Lektüre versteht, kann man sich leicht vorstellen. Hierher ist vor allem der Einfluß der Religion zu rechnen, weil sie wie nichts anderes auf der Welt die Seele des Gläubigen in reine und beglückende Höhen hinaufzutragen vermag. Der reine Gottesfriede, die Flucht zu Glauben und Hoffnung, der Gedanke an die alles verklärende überirdische Liebe, darin liegen Trost und Ruhe für das Menschenherz, die weit über alle menschlichen Sorgen und Qualen hinwegtragen. Die Abschreckung zahlreicher Menschen durch dogmatischen Zwang hat es zuwege gebracht, daß viele der Besten den Weg der Kirche verloren haben und sich ihre eigene, mehr oder weniger philosophische Weltanschauung als eigene Religion ausgebildet haben; den Halt eines festen Gottesglaubens wird diese Richtung in den seltensten Fällen gewähren. Der Glaube an ein besseres Leben im Jenseits ist dem Christen der beste Trost in allen trüben Stunden des Lebens, sichert ihm die Fröhlichkeit des Gemütes und läßt ihm sogar seine Leiden zum besten dienen!

Neben der Religion ist zunächst die erzählende Kunst eine reiche Quelle der Erholung. Die Darstellung der Geschichte des Menschengeschlechts, insbesondere die Entwicklung der Staaten und der Kultur, des Geistes und der Technik wird bei jedem ihre Wirkung üben, wenn sie nur mit der rechten Verklärung vorgetragen wird. Schilderungen von Land und Leuten des ganzen Erdballes, unterstützt durch die weit vorgeschrittene Kunst der Abbildungen, und ferner die vom versöhnenden Lichte der Nächstenliebe, der Poesie und des Humors umflossenen Darstellungen des Menschenlebens in Erzählungen, Romanen und Novellen bringen wahre Erholung, weil sie von den Lasten der eigenen Arbeit erlösen und den Geist

auf Freude und Leid anderer hintragen. Von diesem Standpunkte aus ist es zu beklagen, wenn die neuere Literatur mehr und mehr den Standpunkt idealisierender Auffassung verläßt und nur die Naturwahrheit als Grundgesetz der Schilderung gelten lassen will, noch dazu vorzugsweise in der Schilderung krankhafter oder doch abnormer Charaktere mit eigenartigen Schicksalen. Wie vielen naturalistischen Romanen fehlt dabei ganz der versöhnende Ausgleich durch gleichzeitige Darstellung reiner und gesunder Menschen! Wie manches dieser Schriftwerke macht mehr den Eindruck einer Schilderung ausgesuchter Abnormitäten! Aber das gerade packt viele, es macht Sensation und Aufregung und bewirkt alles andere als Erholung. Ein Vergleich der Lektüre von Zola, Ibsen, Gorki mit den Werken der Klassiker der Weltliteratur und mit den gemütvollen Erzählern wie Dickens, Reuter, Jerome, Tillier, Mark Twain, Wilhelm Busch, Storm, Raabe und vielen anderen wird darüber am besten belehren. Es ist kein Zufall, wenn überarbeitete oder durch Sorgen erschöpfte Menschen sich ganz besonders gern leichter Lektüre zuwenden und lieber ein humoristisches Buch, und sei es ein Band der „Fliegenden Blätter" und ähnlicher Sammlungen, zur Hand nehmen, die den Geist schonend in Anspruch nehmen und heitere Stimmung und herzliches Lachen hervorrufen. Das *Lachen* ist eines der besten Heilmittel für alle, die an Arbeit und Sorgen zu tragen haben, und vor allem soll man danach trachten, der Jugend dieses Göttergeschenk zu erhalten!

Nicht weniger wertvoll als die Literatur sind die anderen Zweige der Kunst, soweit sie den Sinnen Anregung geben, ohne das Gemüt zu verletzen oder doch zu sehr aufzuregen. Das Studium von *Gemälden, Bildwerken* und anderen Schöpfungen der bildenden Kunst

hat einen außerordentlichen Erholungswert. Natürlich will auch das verstanden sein. Wer in eine Gemäldesammlung geht und eine Stunde lang ein Bild nach dem anderen betrachtet, um möglichst viele oder gar alle gesehen zu haben, schafft sich eine Ermüdung ohne irgend einen Erholungswert. Dagegen ist es eine Erholung, einzelne Bilder zu betrachten, sie auf ihre Eigentümlichkeit zu prüfen, sie nach der Erfahrung mit Bildern anderer Zeiten und anderer Künstler oder mit anderen Bildern desselben Künstlers zu vergleichen. Darin liegt der wirkliche Genuß, darin auch der wahre Nutzen der Kunstbetrachtung! Sie wird sehr gefördert, wenn man selbst ein wenig von ihrer Ausübung versteht. Ich will durchaus nicht dem Dilettantismus das Wort reden und bin auch nicht der Meinung, daß jeder, der etwas malen kann, seine Bilder als Ausstellungsobjekte wertschätzen soll; aber die Wirkung von Zeichnen und Malen auf die Ausbildung der Sinne und des Gedächtnisses ist ungeheuer wertvoll. Wenn man als Schüler des früheren Zeichenunterrichts mit seinem gedankenlosen Nachzeichnen gedruckter Vorlagen die Ergebnisse des modernen Zeichenunterrichts ansieht, die nach der Natur und vielfach aus der Erinnerung, oft nur einmal gesehener Dinge, gezeichnet sind, so wird einem ohne weiteres klar, wie viel der moderne Unterricht für die Genauigkeit der Betrachtung und für das Gedächtnisbild bedeutet, und bei der farbigen Ausführung tritt das noch mehr hervor. Jeder, der sich in dieser Weise mit Zeichnen und Malen beschäftigt, hat einen Schatz beruhigender Eindrücke im Kopfe, an dem er sich jeden Augenblick der Muße erfreuen kann. Und wenn er selbst auch nur Geringes auf diesem Gebiete leistet, er wird den hundertfachen Genuß an jedem Kunstwerk eines Meisters haben!

Einen sehr großen Wert für die Gemütsstimmung und damit auch für die Erholung hat die Musik. Sage und Geschichte geben uns zahlreiche Beispiele dafür, daß diese Wirkung schon von alters her bekannt und geschätzt gewesen ist. Und die Mehrzahl der Menschen empfindet diese Wirkung auch heute deutlich. Es ist zwar Gewohnheit, über die allgemeine Verbreitung des Klavierspiels und anderer Musikübungen absprechend zu urteilen; das rechtfertigt sich teils durch die verbreitete Unsitte, bei offenem Fenster oder übermäßig laut zu musizieren, oder durch die üble Bauart moderner Mietshäuser, die den Musikbetrieb einer Partei jederzeit dem ganzen Hause zugänglich machen, anderseits durch die Selbstüberschätzung vieler Dilettanten, die ihre Stümperei anderen als Kunst vortragen und dadurch die Musik in Verruf bringen. Aber das ist ungerecht. Wer an der Ausübung der Musik Freude hat, hat auch Nutzen davon, und niemand kann ihm einen Vorwurf daraus machen, sofern er nur darauf bedacht ist, dabei die nötige Rücksicht auf andere zu nehmen. Nicht nur, daß das Musizieren für den Ausübenden eine wirkliche Erholung ist, wenn er es vernünftig betreibt, daß es sein Gemüt beruhigt und erfrischt, es erhöht auch seinen Genuß am Hören wirklicher Künstler in der besten Weise. Der alte Spruch: „Wo man singt, da laß dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder," ist sicher nicht unrichtig, auch wenn man ihn vom Singen auf die übrigen Musikausübungen ausdehnt. So muß man auch die Pianolas, Phonolas und andere Hilfsinstrumente der Neuzeit schätzen, weil sie ermöglichen, auch bei geringerer Technik gute Musik zu machen.

Eine der Kunst verwandte und bei richtigem Betriebe zu wirklicher Kunst werdende Technik ist die Photographie. Durch die billigen Apparate der Gegenwart

und durch die überall gebotene Gelegenheit, sich darin auszubilden, ist die Liebhaberphotographie zu einer sehr großen Verbreitung gelangt, und sie verdient wirklich jede Förderung, weil sie eine harmlose, niemand belästigende und vortrefflich erholende Tätigkeit darstellt. Ihre Wirksamkeit liegt in verschiedenen Richtungen. Die Aufnahme veranlaßt zu einer Auswahl und damit zu einer genauen Betrachtung des Gegenstandes, der photographiert werden soll; damit wird zugleich auch der künstlerische Sinn angeregt. Soweit handelt es sich also vorzugsweise um eine leichte Anspannung der Augen, um eine sinnliche Betrachtung. Bei der weiteren Behandlung der Bilder kommt es auf eine gewisse Ordnung und Handgeschicklichkeit an, die nicht anstrengen, aber gerade soviel Aufmerksamkeit erfordern, daß man von anderen Gedanken gut abgelenkt wird. Deshalb empfiehlt sich das Photographieren besonders als Zwischentätigkeit in den Pausen anstrengender geistiger Arbeiten.

Eine ähnliche Stellung nimmt unter den Erholungsarbeiten die Sammlertätigkeit ein. Der bekannteste Typus ist wohl das Briefmarkensammeln. Auch hier verbindet sich eine angenehme Anregung mit einer nicht anstrengenden, aber ablenkenden und durch den Erfolg erfreuenden Beschäftigung. Ob man nun Briefmarken sammelt oder irgend etwas anderes, mag durch die Neigung oder die Verhältnisse bestimmt werden.

Andere wieder werden die Handfertigkeiten vorziehen, Schnitzen, Brennen, Lederpunzen, Drechseln, Feintischlern usw. Hierbei muß man sich aber schon vorsehen, daß nicht aus der Erholungsarbeit eine neue Arbeit werde, die es nicht zum Ausruhen kommen läßt, sondern die Kräfte vollends verbraucht! Jedenfalls darf weder zu lange, noch mit zu großem Eifer daran gearbeitet werden.

Sehr beliebt sind für die Erholungsstunden die verschiedenen Spiele. Zu den altbekannten Kartenspielen sind in den letzten Jahrzehnten Salta, Halma und wie sie alle heißen mögen, hinzugekommen, aber der König der Spiele ist doch das Schach geblieben. Es ist ebenso wie die ernsteren Kartenspiele nicht frei von dem Vorwurf, daß es anstrengt, sowohl den Geist anspannt als die Leidenschaft erregt, und das ist natürlich für das Ausruhen verderblich. Maßhalten und Ruhe ist daher ernstlich als Bedingung aufzustellen, wenn die Arbeitskraft ohnehin ziemlich besetzt ist.

Dasselbe gilt für die mit Recht viel empfohlenen Sprachstudien. Das Erlernen einer fremden Sprache ist unter allen Umständen eine wirkliche Arbeit und muß auch als solche gerechnet werden. Dagegen können die weitere Pflege der Sprachkenntnisse und die Übung durch Konversation und Lektüre als vortreffliche Erholung dienen, wenn sie den Kräften angepaßt werden. Der Gefühlswert der dadurch erschlossenen Literatur muß dabei noch ganz besonders hoch bewertet werden.

Eine besondere Stellung nehmen die **Körperübungen** als Mittel der Erholung ein. Es ist früher schon betont worden, daß jede ernste körperliche Tätigkeit ebenso wie die geistige Arbeit allgemein ermüdet, daß man also durchaus nicht die körperliche Arbeit als Erholung von geistiger Arbeit betrachten darf. Durch diesen Irrtum, der noch lange nicht als ausgerottet gelten kann, sind schon sehr viele durch Geistesarbeit Angegriffene in ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit schwer geschädigt worden. Viele Menschen wissen für jeden, der schwer geistig zu arbeiten hat und darüber klagt, daß es ihm allmählich zu viel werde, nur den Rat, sich zugleich körperlich recht auszuarbeiten, Sport zu treiben usw. Das kann nur dann

ohne Schaden geschehen, wenn zugleich die geistige Arbeit vermindert oder nach den Regeln der Hygiene der geistigen Arbeit weniger anstrengend gemacht wird. Sonst ist ein baldiger Zusammenbruch der Nerven kaum zu vermeiden. Als Nervenarzt bekommt man beständig Kranke in Behandlung, bei denen der Entschluß, die geistige Überbürdung durch körperliche Tätigkeit auszugleichen, die ausgesprochene Ursache der Erkrankung geworden ist. Davor muß man sich also ernstlich hüten. Trotzdem ist die körperliche Tätigkeit gerade dem Geistigarbeitenden unentbehrlich, aber die Summe beider muß der Leistungsfähigkeit des einzelnen angemessen sein!

Das ist nun nicht immer leicht zu treffen. Wir haben vorhin schon von den Spaziergängen und anderer leichter Tätigkeit gesprochen, aber das Gebiet des eigentlichen **Sports** noch nicht betreten. Der Begriff des Sports schließt den Zweck der Erholung aus, den wir bei den bisher besprochenen körperlichen Leistungen als maßgebend hingestellt hatten. Der Sport will vielmehr und soll auch im hygienischen Sinne eine Arbeit sein, eine Ausarbeitung der Körperkräfte bewirken. Wir müssen einmal kurz betrachten, was die Leibesübungen für den Haushalt des Körpers bedeuten. Das wesentliche bei der Körperarbeit, bei allen Bewegungen des Körpers, ist die zwischen Zusammenziehung und Erschlaffung wechselnde Tätigkeit der Muskeln. Sie bewirkt damit für den ersten Blick die Bewegungen, aber zugleich leistet sie noch eine Reihe von Diensten für den ganzen Organismus. Bei der Muskelarbeit werden Stoffe zerlegt, die aus der Nahrung gewonnen sind und zerlegt werden müssen, teils um die natürliche Wärme des Körpers zu erhalten, teils um den Zellen die zu ihrer Tätigkeit nötige Spannkraft zu liefern; ferner steigert die Muskeltätigkeit

den Blutumlauf und die Aufnahme von Sauerstoff in das Blut, das ihn den verschiedenen Organen zuführt; auch die für die Gesundheit sehr wichtige Einatmung und Ausatmung durch Lungen und Haut wird dabei erhöht. Kaum ein Organ des Körpers spürt nicht die segensreichen Folgen der Muskelarbeit. Ganz besonders wird auch das Nervensystem durch die Übung zusammengesetzter und dem Willen unterworfener Bewegungen gekräftigt. Schon bei der Besprechung der Willenskraft haben wir darauf hingewiesen. Für die geistige Leistungsfähigkeit sind alle diese Wirkungen der Muskeltätigkeit von großer Bedeutung. Das Organ des Geistes, das Gehirn, kann nur dann richtig arbeiten, wenn die aus der Nahrung gewonnenen Stoffe vollkommen verarbeitet und dem Gehirn zugeführt werden, wenn die giftigen Verbrauchstoffe abgeführt und verbrannt werden, wenn die in jedem Organ schlummernden Spannkräfte zu gesunder Leistung unter der Herrschaft des Willens bereit sind. Wie die aus dem Heere austretenden Mannschaften sich von den frisch eingetretenen Rekruten äußerlich durch die stramme Haltung und den festen und doch leichten Schritt unterscheiden, so sind sie auch in der Energie ihrer Leistungen, ihres Begreifens und Ausführens ganz andere geworden, und das zum größten Teil durch die vortreffliche körperliche Ausbildung in der Armee. Mit der Ausdauer und Selbstbeherrschung wachsen aber auch der Mut und die Freude am Können, und um dasselbe Maß verringert sich die unbegründete Einbildung auf wertlose und nichtige Eigenschaften — ein unberechenbarer Gewinn für das ganze Leben.

Eine körperliche Ausbildung, die der im Heere geleisteten entspricht, gibt für das bürgerliche Leben und für beide Geschlechter das **Turnen,** und zwar das von Friedrich Ludwig Jahn mit prophetischem Blick für die

Wiedergeburt des deutschen Volkes erfundene deutsche Turnen. Immer wieder wird von Unkundigen der Versuch gemacht, es durch die schwedische Gymnastik oder das Müllersche „System“ oder durch einen der zahlreichen Gymnastikapparate meist amerikanischer Herkunft zu ersetzen. Es ist nicht zu bezweifeln, daß alle diese Mittel zur Ausarbeitung und Kräftigung der Muskeln dienen können, keines aber hat die angedeutete Rückwirkung auf die gesamte Persönlichkeit, keines auch den geistigen Wert, den wir am Turnen so ganz besonders schätzen müssen. Schon daß das Turnen in der Deutschen Turnerschaft an die 800 000 Männer meist für ihr Leben lang zu körperlichem Wettkampfe zusammenhält, ist ein Beweis für den weit über den Nutzen körperlicher Übung hinausgehenden Wert! Das Turnen ist zugleich durch die an Hunderttausenden gewonnenen und bestätigten, systematisch steigenden Anforderungen davor geschützt, die Kräfte zu überanstrengen, und durch die Freude an der gemeinsamen Arbeit, an dem fröhlichen Wettstreit in den Leibesübungen, in der Gewandheit und Entschlossenheit erhält es zugleich einen Erholungswert, der nicht genug geschätzt werden kann! Einer Ergänzung bedarf es nur in Gestalt der **Volks- und Jugendspiele,** die in den letzten Jahrzehnten durch den Freiherrn von Schenkendorf und andere Männer überall bekannt geworden sind, und durch **Wanderungen.** In diesen beiden Unternehmungen wird die durch das Turnen erzielte Anregung zu körperlicher Geschicklichkeit und zu mutiger und entschlossener Tatkraft weiter ausgebildet und in der freien Natur und in freiem Wetteifer der Kräfte weiter geübt, bei den Wanderungen zugleich unter Heranziehung des bildenden und erquickenden Naturgenusses. Es muß nur immer wieder betont werden, daß diese Leibesübungen als eine mit der geistigen Arbeit gleich-

berechtigte und die geistige Leistungsfähigkeit steigernde Tätigkeit angesehen werden müssen!

Zu einer gesunden Arbeit sind auch die anderen guten Arten des Sports zu rechnen, vor allem das Schwimmen, das Rudern, das Radfahren, soweit es über die einfache Art der Fortbewegung hinausgeht, das Tennisspiel und andere Bewegungs- und Übungsspiele. In allen Fällen muß die Grenze gewahrt werden, wo die Summe aus geistiger Arbeit im Beruf usw. und aus der Sportarbeit die verfügbaren Kräfte ganz in Anspruch nimmt. Die Entscheidung über das richtige Maß liegt im Gesamtbefinden des einzelnen: es muß verlangt werden, daß man sich gesund und leistungsfähig fühlt und auch so aussieht — nötigenfalls auch bei der ärztlichen Prüfung so besteht —, daß man nach der Tagesarbeit gut schläft und am Morgen frisch und arbeitsfähig ist. Wo Schlaf und Arbeitsfrische leiden, ist irgend etwas nicht in Ordnung; es muß dann sorgfältig geprüft werden, ob die geistige oder die körperliche Leistung oder beide über das richtige Maß hinausgehen, oder ob in irgend welchen sonstigen Verhältnissen der Grund der Störung liegt. Die weiteren Ausführungen werden dafür die nötige Anleitung geben. Nicht selten liegt die Erklärung darin, daß die Tätigkeit ohne die nötige Rast, auf Kosten der Erholung oder ohne richtige und rechtzeitige Erholung vorgenommen wird. So kann z. B. die Einschiebung der Leibesübungen in die Pausen der geistigen Arbeit verhängnisvoll sein. Es ist noch nicht lange her, daß auch von Hygienikern empfohlen wurde, die Turnstunden der Schule zwischen die Unterrichtstunden einzuschieben, um sie als Erholung von der geistigen Anstrengung wirken zu lassen. Jetzt weiß man zwar im allgemeinen, daß das verkehrt ist, aber die Verhältnisse der Turnhallen, der

Lehrkräfte und andere äußerliche Gründe lassen doch noch vielfach die direkt gesundheitsschädliche Anordnung fortbestehen! Auch das anstrengende Schwimmbad am frühen Morgen, vor der geistigen Hauptarbeitszeit, und längere Spaziergänge zwischen den Stunden der Vormittagsarbeit gehören zu den unzweckmäßigen Anwendungen lobenswerter Körperübungen. Der Gesundheit und der Arbeitsfähigkeit würde es am meisten entsprechen, wenn die geistige Arbeit im wesentlichen in den Vormittagsstunden erledigt würde, dann eine Zeit der Ruhe und Erholung einträte, nachmittags gründliche Körperarbeit vorgenommen würde und der Abend wieder der Erholung und leichter geistiger Beschäftigung diente. Mit unserer heutigen Tageseinteilung läßt sich leider diese Ordnung im allgemeinen nur schlecht vereinigen!

Eine unentbehrliche Ergänzung der alltäglichen Erholung ist die **Sonntagsruhe.** In den letzten Jahrzehnten ist überall, wo nicht schon aus religiösen Gründen die Sonntagsruhe vorgeschrieben war, teils durch gesetzliche Vorschriften, teils durch den Druck der öffentlichen Meinung der entbehrliche Teil der geschäftlichen Sonntagsarbeit beseitigt worden. Man kann daraus sehen, wie zwingend sich das Gebot eines wirklichen Ruhetages in der Woche geltend gemacht hat; denn sonst wäre es nicht gelungen, die vielen entgegenstehenden Interessen und Bedenken so allgemein zu überwinden, wie es geschehen ist.

Bei anstrengender Arbeit, wie sie im heutigen Geschäftsleben die Regel ist, genügen die Ruhepausen des Tages und der Nacht nicht völlig, um das Verbrauchte zu ersetzen, vielleicht zum Teil deshalb nicht, weil das fortlaufende Getriebe niemals das Gefühl der Ruhe recht

auftkommen läßt. Aber es spricht vieles dafür, daß nach einer Anzahl von Arbeitstagen eine Pause von mindestens einem Tage zu wirklichem Ausruhen nötig ist. Von den dafür angeführten Erfahrungen sollen einige hier wiedergegeben werden. In der Zeit, wo der Frachtverkehr noch ganz durch Pferdefuhrwerke besorgt wurde, machte man einen Vergleich zwischen solchen, die nur werktags fuhren und den Sonntag ruhten, und anderen, die auch am Sonntag die gewöhnliche Strecke von 3—4 Meilen zurücklegten. Es zeigte sich, daß bei sechs Wochen dauernden Reisen dieser Art die mit Sonntagsruhe reisenden in der sechsten Woche die anderen, die vorher voraufgekommen waren, wieder einholten und schließlich mit wohlgepflegten Pferden das Ziel früher erreichten als die anderen mit abgetriebenen. Eine große englische Fiakergesellschaft hat mitgeteilt, daß der Mehrgewinn der Pferde, die sie alle Tage benutzte, beträchtlich durch die größere Abnutzung übertroffen wurde, die sie im Vergleich mit solchen Pferden erlitten, die Sonntags nicht arbeiten mußten. Ferner wird berichtet, daß bei den nach Zehntausenden zählenden Menschenmassen, die in den Jahren 1849 und 1850 quer durch Nordamerika nach Kalifornien reisten, die am Sonntag ruhenden Gruppen schneller und in besserem Zustande am Ziel ankamen als die alle Tage marschierenden. Ebenso sehen wir immer wieder, daß die aus Notwendigkeit oder aus Neigung auch am Sonntag angestrengt geistig Arbeitenden nach längerer Zeit entweder in der Arbeitsfähigkeit oder im Aussehen usw. deutlich leiden. Vor allem gehen die Spannkraft und die Arbeitslust dabei mit der Zeit sicher zurück. Wie schon die geschichtliche Tatsache des fast bei allen Völkern üblichen siebenten Ruhetages zeigt, entspricht eine Pause nach sechs Arbeitstagen am besten der menschlichen Leistungsfähigkeit. Macaulay

spricht geradezu aus: „Wäre nicht in England seit dreihundert Jahren der Sonntag als Ruhetag gefeiert, wäre an diesem Tage mit Hacke und Spaten, Hammer und Schlägel gearbeitet worden, wir wären ein viel ärmeres und weniger zivilisiertes Volk.“

„Ein ganzer Feiertag ist nötig“ — so faßte mein Vater Dr. Friedrich Dornblüth seine Erfahrungen in dieser Hinsicht zusammen —, „damit Körper und Geist sich wirklich von der Anspannung der Kräfte am Werktage losmachen, damit sie sich der Ruhe und Erholung wirklich erfreuen können. Ein ganzer Feiertag ist nötig, damit der sorgfältiger als alltags gereinigte und nicht wieder dem Staub, Schmutz und Schweiß der Arbeit preisgegebene Körper in seiner Reinheit, in reinen Kleidern und sauberer Wohnung sich wohl und behaglich fühlen kann, damit die an den Werktagen meist getrennten Familienmitglieder die Gemeinschaft der Familie fühlen und pflegen können, damit Zeit gegeben ist zur gemeinsamen Erhebung der Geister und der Herzen, damit die Mühseligen und Beladenen sich wirklich einmal frei fühlen, Muskeln und Sinne, Nerven und Hirn ausruhen und erheben, damit die in der Woche Eingespannten und Eingesperrten sich auch einmal frei in Gottes freier Natur ergehen und mit frischer Luft frische Kräfte und neuen Lebensmut einsaugen können.“

Damit aber die Sonntagsruhe ihre wohltätige Wirkung wirklich ausüben kann und am Montag ausgeruhte und arbeitslustige Menschen die Werktagswoche beginnen, muß der Sonntag *in vernünftiger Weise zur Erholung dienen* und nicht etwa zu ermüdender Überanstrengung oder zu nachhaltig schädigenden Schwelgereien benutzt werden. Beides ist leider noch so verbreitet, daß der Montag für viele nicht den besten, sondern den schlechtesten Arbeitstag darstellt. Das ist oft trotz alles guten Willens

der Fall, wenn nämlich der Sonntag zu gewaltsamen Sportleistungen, zu sehr ausgedehnten Spaziergängen usw. benutzt wird. Namentlich denken viele Eltern nicht daran, daß Spaziergänge in Wald und Berge, die ihnen selbst nicht zu anstrengend sind, für die Heranwachsenden mindestens keine Erholung darstellen, oft aber noch für den Montag eine Ermüdung hinterlassen. Nach den Versuchen von Kräpelin setzt schon ein 1—2stündiger Spaziergang die Leistungsfähigkeit ebenso herab wie ein einstündiges Addieren. Der wahre Wert eines Sonntagsausfluges liegt ja nicht in der Marschleistung, sondern in der erquickenden Anregung, die der Aufenthalt in der Natur und die Beobachtung der Natur bieten. Davon kann aber nicht mehr die Rede sein, wenn starke körperliche Ermüdung eingetreten ist. Wenn man nach dem eben angeführten Versuch bedenkt, daß ein mehrstündiger Marsch, vielleicht noch durch Laufen oder Steigen anstrengender geworden, ebenso ermüdet wie mehrere Stunden geistiger Arbeit, so wird man über eine große Zahl der Sonntagsausflüge unserer Großstädter recht ungünstig urteilen. Man braucht nur die mit allen Zeichen schwerer Ermüdung heimkehrenden Gestalten anzusehen, um zu ermessen, wie verkehrt sie den Wunsch nach Erholung zu befriedigen versucht haben! Für Gesunde und Kräftige ist es durchaus zuträglich, wenn sie sich körperlich ordentlich ausarbeiten und am Abend so recht körperlich müde ins Bett kommen; sie schlafen dann um so fester und sind am anderen Morgen frisch und kräftig. Bei Schwächlichen, Blutarmen, Nervösen, Überarbeiteten ist die Wirkung gewöhnlich eine andere: sie schlafen spät ein, wachen vielleicht bald wieder auf oder träumen lebhaft und fühlen sich am anderen Morgen wie zerschlagen. Die Wirkung des Ausfluges auf den Schlaf der darauf folgenden Nacht

und auf das Wohlgefühl am anderen Morgen entscheidet darüber, ob das Maß richtig getroffen war. Gerade die Überarbeiteten und Nervösen haben oft eine gewisse Unruhe in sich, die sie beim Ausflug von Ort zu Ort treibt, die ihnen nirgends ein rechtes Ausruhen erlaubt; sie sind oft so froh darüber, daß ihnen in der freien Natur die unangenehmen Empfindungen abhanden kommen, wodurch sie während der Arbeit gequält wurden, daß sie nun alle Vorsicht vergessen. Ich habe oft Nervöse, die ihr Befinden bei den Sonntagsausflügen lobten und ihre Werktagsbeschäftigung als Quelle aller Leiden hinstellten, veranlaßt, versuchshalber einmal einen Sonntag mit geringer körperlicher Bewegung, meistens im Freien ruhend, zu verbringen, und es zeigte sich, daß in einer Anzahl der Fälle danach das Befinden am Montag entschieden besser und die Leistungsfähigkeit viel größer war. Es ist sehr schwer, das von vornherein zu bestimmen. Ein gewisses Urteil ermöglicht natürlich die allgemeine Körperbeschaffenheit. Kräftige und gesundaussehende Menschen können sich regelmäßig etwas mehr zumuten, auch die zu einer gewissen Körperträgheit neigenden, fettleibigen, an reichlichen Alkoholgenuß Gewöhnten brauchen sich nicht vor einer ordentlichen Ermüdung zu fürchten, dagegen müssen erregbare, zarte Menschen vorsichtiger sein. Eine einmalige Beobachtung, wie sich die dem Ausfluge folgende Nacht und der nächste Tag gestalten, entscheidet noch nicht; die mangelnde Übung und das Ungewohnte können da ein falsches Bild geben. Aber es ist jedenfalls geraten, mehrere Vergleichstage mit recht verschiedener Anordnung der Anstrengung und Erholung auszustatten und sich danach ein genaueres Urteil zu bilden.

Ganz verwerflich ist der Gedanke, seine Erholung am Sonntag in Gelagen und in der meist durch Tabaks- und

Menschenduft verunreinigten Luft überfüllter Wirtshäuser finden zu wollen. In der schlechten Jahreszeit sind sehr viele Menschen um so mehr darauf hingewiesen, weil herkömmlich Sonntags die öffentlichen Sammlungen geschlossen sind. Hier haben Bestrebungen zu vollkommeneren Einrichtungen noch ein weites Feld!

Es mag zum Teil an der Mangelhaftigkeit unserer Sonntagserholungen liegen, daß für die meisten Menschen das Bedürfnis besteht, einmal oder mehrmals im Jahre eine längere Erholungszeit zu haben. Noch nicht lange ist es von Hygienikern anerkannt, daß **Ferien in jedem Beruf** nötig sind. Aber die dafür sprechenden Stimmen sind immer zahlreicher und lauter geworden. Für die geistig Arbeitenden ist es schon aus inneren Gründen nicht immer möglich, am Sonntag die Arbeitsgedanken wirklich „abzustellen“; teils wirkt die Beschäftigung des vorhergehenden Tages noch nach, teils drängen sich schon die Gedanken der Arbeit des nächsten Tages wieder heran, Pläne und Ideen begleiten uns fortgesetzt auf dem Ausfluge. Oft ist auch ein völliges Freibleiben vom Geschäft oder Beruf am Sonntag unmöglich. In allen diesen Fällen ist erst ein längeres Freibleiben von Arbeit und Mühe die Grundlage wirklicher Erholung. Für die Schulen sind Ferien von jeher als Notwendigkeit für Lehrer und Schüler erkannt und durchgeführt worden. Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, daß für Angestellte und Arbeiter dasselbe Bedürfnis besteht, und daß die Wirkungen der Ferien gerade hier auf das deutlichste hervortreten. Dr. Fromm in Frankfurt am Main, der diese Fragen besonders bearbeitet hat, konnte bei Hunderten von Arbeiterinnen nachweisen, daß einige Wochen in der Sommerfrische sie aus matten, abgearbeiteten, blassen Gestalten in frische, blühende und fröh-

liche Menschen verwandelten, daß ihr Gewicht erheblich zunahm und daß 72 % davon im nächsten Jahre gar nicht erkrankten, 14 % an Zufallskrankheiten wie Mandelentzündung usw., während nur bei 14 % Rückfälle von Bleichsucht kamen. Dabei waren wesentlich solche Arbeiterinnen für die Sommerfrische ausgewählt worden, die eine schwache Gesundheit aufwiesen! Neben dem gesundheitlichen Wert der Sommerferien trat ein großer Vorteil für das Verhältnis der Betreffenden zu ihrer Arbeit hervor, ein ethischer und sozialer Nutzen, der nicht hoch genug geschätzt werden kann. Frischer Arbeitssinn und doppelter Eifer machten sich nach der Erholung geltend, niedergeschlagene und verdrossene Stimmung, das Gefühl, in der Tretmühle zu arbeiten, wurde durch wärmeres Interesse an der Arbeit ersetzt, und dieses spiegelte sich in besserer und schnellerer Leistung wieder. Verschiedene Statistiken bezeugen, daß durch die Ferien weder der Betrieb noch seine Erzeugnisse leiden. So haben sich namentlich in den Großstädten von Jahr zu Jahr mehr Geschäftsinhaber entschlossen, ihren Angestellten einen Sommerurlaub zu gewähren und dabei das Gehalt weiterzugewähren. Das ist ja für zahlreiche Angestellte eine Grundbedingung für den Antritt einer Ferienerholung. Muß der Urlaub mit Verzicht auf Gehalt und Stellung angetreten oder durch Gesundheitsattest usw. begründet werden, so wird er immer die Ausnahme bilden; er kann dann auch auf das Gemüt und auf die Stimmung nicht so wirken, als wenn er frei gegeben und genommen wird.

Natürlich müssen Ferien richtig benutzt werden, um wirkliche, nachhaltige Erholung zu schaffen. Wichtig ist, daß man die geistige Arbeit, die sonst betrieben wird, möglichst ganz ruhen läßt oder sie wenigstens auf bestimmte, spärliche Stunden beschränkt, z. B. jeden Tag zwei

Stunden. Für die Fälle von Überarbeitung empfiehlt sich völlige Enthaltsamkeit von geistiger Tätigkeit. Sonst ist es wohl besser, sich wenigstens eine gewisse Leistung zuzumuten, eine Sprache zu studieren, sich in irgend ein Kunst- oder Wissensgebiet ohne größere Mühe einzuarbeiten usw. Es ist der Erfahrung nach nicht gut, den Geist wochenlang völlig ruhen zu lassen oder vielmehr ihm ganz frei zu stellen, wohin sich sein Trieb richten will, denn das führt gewöhnlich zu Unlustgefühlen, Grübelei usw.; eine bestimmte und wohl überlegte Aufgabe, die nicht anstrengt, schützt vor solchen Entgleisungen. Das Hauptgewicht der Ferienbenutzung ist aber, wenigstens für unsere deutschen Verhältnisse, auf körperliche Ausarbeitung zu legen. Sportfreudige Völker, wie z. B. die Engländer, mögen das weniger nötig haben. Entscheidend für die Art der Ausübung sind vielfach äußerliche Verhältnisse. Wer im Sommer Ferien machen kann, wird sich mit Wandern, Radfahren, Bergsteigen erquicken, wer im Winter dazu kommt, findet das seinige in Schlittschuhlaufen und wohl noch mehr in den modernen Arten des Schneesports mit Rodeln und Skilaufen. Sowohl unsere deutschen Bergwälder, Schwarzwald, Thüringen, Harz, Riesengebirge usw. wie die verschiedenen Teile der Schweiz bieten die reichste und schönste Gelegenheit dazu. Insbesondere das Schneeschuhlaufen wird von allen, die es kennen gelernt haben, als ein höchst anziehender, befriedigender Sport gerühmt, der erquickt, ohne zu sehr anzustrengen. Bei seiner erholenden Wirkung ist jedenfalls auch der völlig neue Eindruck der Berglandschaft im Schnee beteiligt, der die Sinne sehr in Anspruch nimmt, den Geist völlig ablenkt, die Stimmung befreit. Dazu kommt regelmäßig beim Bergsteigen wie beim Schneesport das Gefühl, daß man eine körperliche Kraftleistung vollbracht hat, die nicht jeder be-

wältigen kann, die man selbst erst erlernen mußte und worin man sich von Tag zu Tag sicherer und tüchtiger werden fühlt. Übereinstimmend wird angegeben, daß gerade die systematische Steigerung der Leistung, die diesen Sports eigen ist, erholend wirkt, ganz anders als das vielfach beliebte Umherreisen von Ort zu Ort, wo immer neue „Sehenswürdigkeiten“ frei oder gebunden nach Bädeker besichtigt werden und die Erholung meist ausbleibt. Oft wird der Fehler verkannt; die Reisenden fühlen sich trotz der zu bewältigenden Tagesaufgaben frisch und wohl, sie sehen mit Erstaunen, was sie aushalten können, und erblicken darin den besonderen Einfluß der Höhenluft und der hinter ihnen zurückgebliebenen Arbeit. Wenn sie dann heimkehren, sehen sie mit Betrübnis, daß die gewonnene Frische nur wenige Tage oder Wochen anhält, und sind von dem schlechten Klima ihres Wohnorts und von der besonders angreifenden Art ihres Berufes fest überzeugt. In Wirklichkeit leiden sie aber darunter, daß sie die Erholungszeit zu rastloser Kraftvergeudung verwendet und keine Kraft für die weitere Arbeit angesammelt haben; unter dem beständigen Wechsel der Umgebung und der Aufgaben ist ihnen das Bewußtsein der ermüdenden Reisetätigkeit verloren gegangen. Ich habe oft gesehen, daß Menschen, die sich im Gebirge unendlich wohl fühlten und seinen günstigen Einfluß auf ihr Befinden über alles lobten, eine weit größere Arbeitsfähigkeit erhielten, wenn sie einmal aus äußeren Gründen oder auf meinen Rat ihre Ferien zu Hause verbrachten. Für die, die mit ihren Wanderleistungen und mit dem Ortswechsel nicht Maß halten können, ist oft die Meeresküste ein viel besserer Aufenthalt, weil man dort im allgemeinen ruhiger lebt.

Es muß also die Ausnutzung der Ferien sorgfältig erwogen werden! Ein gesunder Sport, der nach der-

nünftigen Regeln ausgeübt wird, ist beständigem Umherreisen mit Besuch zahlloser Sehenswürdigkeiten durchaus vorzuziehen. Erschöpfte und zarte Menschen müssen sich hüten, zu viel zu tun und ihre Kräfte abzunutzen. Wer in den Ferien nicht gut schläft, ist entweder nervös und bedarf dann der Behandlung und vor allem auch der Ruhe, oder er tut zu viel; so sind die Störungen des Schlafes in den Ferien ein wertvolles Warnungssignal! Es leuchtet ohne weiteres die Wichtigkeit ein, daß der Schlaf, das beste und vollkommenste Mittel der Erholung, das in der Arbeitszeit so oft leidet oder doch nicht für die Erholung ausreicht, in den Ferien ganz besonders gepflegt werden muß, und daß seine Störungen dann ganz besondere Rücksicht erfordern.

Ganz besonders wichtig ist es, den Schwerpunkt des Reisens auf das Wandern zu legen. Die körperliche Bewegung beim Wandern setzt gerade die Muskeln in Tätigkeit, die bei der sitzenden Lebensweise des geistig Arbeitenden zu wenig geübt werden; sie bildet damit ein Gegengewicht gegen die Blutstockungen des Stubenhockers. Aber die wichtigste Wirkung liegt in der geistigen Anregung, die mit dem Wechsel der Landschaft und ihrer Stimmung verbunden ist. Beim Eisenbahnfahren wechselt die Gegend so schnell, daß die Einzelheiten nicht genügend wahrgenommen werden, der Wald fliegt wie ein unschönes Gewirr von durcheinandertanzenden Stämmen vorbei, und auch die Gesamtheit einer schönen Gegend wird zerrissen, indem sich Bäume, Geländeerhebungen, Telegraphenstangen usw. vor das Bild schieben oder vor dem Bilde hinwegeilen. Der Wanderer dagegen kann sich den vorteilhaftesten Standpunkt selbst aussuchen, wo der Blick ungestört alle Schönheiten genießen kann; er kann verweilen, wenn ihn etwas besonders anzieht, und kann

sich auch in die Einzelheiten der Natur nach Belieben vertiefen, Tier, Pflanze und Gestein beobachten und auf diese Art bei schönster Erholung viel lernen. Goethe sagt mit Recht: „Was ich nicht erlebt habe, das habe ich mir erwandert.“ Das ist Lernen durch Erleben im Gegensatz zu mühsamem Büffeln. Auch Richard Wagner hat das gefühlt; er sagt: „Wir hören zu viel, wir lesen zu viel, wir sprechen zu viel, aber wir sehen zu wenig.“ Die frische, fröhliche Wanderlust ist eine Stimmung, die unvergleichliche Erholung in sich schließt. Ganz besonders gut wirkt in jeder Beziehung das gemeinsame Wandern, vor allem in der Jugend. Alle die Schulen, die in dieser Richtung den neueren Bestrebungen gefolgt sind, wie sie besonders der jüngst verstorbene Leipziger Schuldirektor Beyer in seinen letzten Lebensjahren vertreten hat, sind mit den Erfolgen sehr zufrieden. Es wird auch für das ganze Leben ein Nutzen damit geschaffen, nämlich daß jeder Teilnehmer der Jugendwanderungen lernt, wie man mit Freude und mit Nutzen wandert, und das kann er sein Leben lang für sich allein oder für sich und die Seinigen mit Vorteil verwenden. Der Sport in seinen verschiedenen Arten hat uns leider etwas von dem Wandern abwendig gemacht, das in den ersten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts namentlich auch in den Kreisen der Turner und der Burschenschafter sehr verbreitet und beliebt war, unter einfachen Gewohnheiten und demgemäß mit sehr geringen Kosten. Es ist durchaus nicht nötig, daß die Wanderungen immer in weite Ferne gehen und viel Zeit kosten; der freie Nachmittag und der freie Sonntag geben die kleinste, aber ebenfalls sehr nutzbringende Gelegenheit dazu. Und auch in einfacher und an sich reizloser Gegend läßt sich immer ein Ziel herausfinden, das der Wanderung einen bestimmten Zweck und einen besonderen Inhalt gibt, sei es

nun ein geschichtlich bemerkenswerter Punkt oder ein seltener Baum oder ein altertümliches oder romantisch gelegenes Haus oder eine Fabrik mit lehrreichem Betriebe. Für die Ferien wird man auch weitere Ziele ins Auge fassen, die deutschen Mittelgebirge mit ihrem landschaftlichen Reiz, mit ihrer Poesie und ihren Erinnerungen an alte Zeiten, mit der Gelegenheit, durch Steigen die körperliche Leistung zu erhöhen. Und für größere Ansprüche oder spätere Jahre wird man aus den Übungen im Vaterlande die Kunst erlernt haben, mit geringen Mitteln und großem Gewinn auch das ferne Ausland als Wanderer zu besuchen. Viele Erholungsreisende, denen es vergönnt ist, ausgedehnte Reisen zu machen, z. B. Italien aufzusuchen, schädigen den Erholungszweck gleich dadurch, daß sie sich nicht auf das bestimmte Ziel ihrer Reise, wie es der verfügbaren Zeit entsprechen würde, zu beschränken wissen; sie müssen auf der Hinreise noch die großen Städte „mitnehmen“, weil sie ihnen auf dem Wege liegen, München und Frankfurt usw., sie müssen in der Schweiz oder in Tirol „das Sehenswerteste“ kennen lernen, und deshalb kommen sie dann schon halberschöpft und halbgesättigt in Rom an. Richtig wäre es in solchem Falle, auf der Reise nur soviel Aufenthalt zu nehmen, um die lange Eisenbahnfahrt nicht allzu anstrengend zu machen, und zu diesen Unterbrechungen einen naturschönen Ort zu wählen, wo man ohne Mühe und ohne besondere Unternehmungen ausruhen kann, bis die Weiterfahrt angetreten wird. Auch für den Rückweg sind solche Unterbrechungen zweckmäßig, damit man nicht von langer Reise erschöpft in die Berufsarbeit eintritt.

Ferner ist es gut, sich vor der Reise mit dem wichtigsten Inhalt der zu besuchenden Gegend vertraut zu machen, weil man sich damit unnötige Anstrengungen während

der Reise erspart und den Genuß sehr erhöht. Dabei wird man sich auch am besten darüber klar, daß man nicht zu viel zu besuchen vornimmt, sondern nur das, wofür die Zeit wirklich ausreicht. Wie oft sieht man darin Fehler machen, gerade von den Deutschen, die z. B. an der Riviera seufzen, daß sie gar zu gern dort blieben und alles genauer kennen lernen und genießen möchten, aber durch ihr Rundreiseheft gezwungen sind, in der bestimmten Zeit nun auch noch Rom und Neapel, Florenz und Venedig aufzusuchen. Solche Hetzreisen sind das Gegenteil einer Erholung, sie verzehren die Kräfte, verderben die Stimmung und hinterlassen keinen Gewinn!

---

8. Der Schlaf

Der Schlaf ist unser bester Freund. Auch nach der schwersten Arbeit und im tiefsten Leid gibt ein erquickender Schlaf uns tröstende Ruhe und schafft uns Kraft und Mut zu neuer Arbeit und erneutem Leben.

Der normale Schlaf tritt ein, wenn die mit den geistigen und körperlichen Anstrengungen des Wachseins verbundene Ermüdung eine gewisse Höhe erreicht hat und zugleich die Einflüsse wegfallen, die das Einschlafen hindern. Die Ansichten über das eigentliche Wesen des Schlafes sind verschieden; manche meinen, daß er eine Art Vergiftung durch Ermüdungsstoffe darstelle — dagegen spricht vor allem, daß man unter Umständen schon nach sehr kurzem Schlaf, obwohl man vorher sehr ermüdet war, wieder völlig arbeitsfähig sein kann, ferner, daß es viele Menschen gibt, die willkürlich einschlafen können, auch ohne gerade ermüdet zu sein —; andere halten den Schlaf dementsprechend mehr für einen aktiven

Vorgang, dessen Wesen darin liegt, daß man auf die dem Wachen eigentümliche Aufmerksamkeit verzichtet und die Sinne möglichst gegen die sie treffenden Eindrücke verschließt. Viele Menschen brauchen zum Einschlafen Dunkelheit und völlige Ruhe der Umgebung, andere können ohne weiteres im hellsten Sonnenschein und unter starkem äußeren Lärm, in der Eisenbahn, in einer Fabrik, auf harter Bank usw. fest einschlafen. Das ist eine sehr glückliche Eigenschaft, die auch unter ungünstigen Verhältnissen die Gesundheit zu bewahren hilft. Noch besser ist es, wenn der Schlaf auch durch das Vorhergehen anstrengender, wichtiger Gedankenarbeit oder heftiger Gemütsbewegungen nicht verscheucht wird, wenn man vielmehr versteht, auch von diesen inneren Vorgängen die Aufmerksamkeit so sehr abzulenken, daß man einschlafen kann.

Wenn es auch für die Tiefe und Ruhe des Schlafes wichtig ist, daß man in Bequemlichkeit und frei von inneren und äußeren Erregungen ist, so muß man sich doch vor Verweichlichung in dieser Beziehung hüten. Sehr viel wird dabei in der Kindheit verdorben. Der Schlaf des gesunden Kindes ist sehr fest. Hat aber ein Kind einige Male gehört, daß es vor dem Einschlafen oder bei zufälligem Wecken durch Vorgänge in der Umgebung bedauert wird: „Das arme Kind kann nicht schlafen, weil du es gestört hast,“ oder: „Hoffentlich kann das arme Kind bald wieder einschlafen,“ so setzt sich dieser Gedanke leicht fest, und das Kind kommt zu der Vorstellung, zu der von unbedachten Erziehern geschaffenen Autosuggestion, daß es nur in völliger Ruhe schlafen könne. Sagt man dagegen bei einer solchen Störung: „Ein vernünftiges Kind schläft gleich wieder ein“, oder gibt nachdrücklich den Befehl: „Schlaf wieder ein,“ so ist der Erfolg meistens sehr gut. Bei Erwachsenen liegt es oft ganz

ähnlich. Unter den über Schlaflosigkeit klagenden Nervösen gibt es sehr viele, die nur deshalb nicht einschlafen oder bei zufälligem Erwachen nicht wieder zur Ruhe kommen, weil sie *glauben*, daß sie es nicht können. Oft habe ich erlebt, daß Empfindliche wegen einer in der Nachbarschaft ertönenden Musik nicht schlafen zu können behaupten; wenn sie aber wissen, daß die Musik zu bestimmter Zeit aufhören wird, so schlafen sie schon ein, bevor dies wirklich eingetreten ist, weil sie nämlich nun über die Dauer beruhigt sind und ihre Aufmerksamkeit von der Störung abwenden. Es ist daher ganz besonders zu empfehlen, daß man sich möglichst die *Abhängigkeit des Schlafens vom Willen* angewöhnt und daß man sich durch Nachdenken, durch die Vorstellung der zahlreichen Menschen, die in lärmenden Fabriken, in der Eisenbahn, in holpernden Wagen usw. ganz fest schlafen, von der *Unschädlichkeit solcher Störungen* überzeugt hält. Der Erfolg dieser Belehrungen ist oft sehr schlagend, und er tritt um so leichter ein, wenn es sich um willenskräftige Menschen handelt. Aber auch zarte und sehr nervöse Personen habe ich dazu kommen sehen. Trotzdem bleibt es zu erstreben, daß dem Schlaf nach Möglichkeit äußere und innere Störungen ferngehalten werden. Man muß sie ertragen können, wenn sie nicht zu vermeiden sind, aber man soll sie für gewöhnlich zu beseitigen suchen.

Sprechen wir zuerst von den *inneren Bedingungen*. Die beste Vorbereitung für den Schlaf ist *Gemütsruhe* in den Stunden vor dem Schlaf. Alles, was das Gemüt erregen kann, sei es durch seinen Gefühlsinhalt, sei es durch anstrengende Arbeit, muß vermieden werden. Die Abendarbeiter, von denen wir schon auf S. 68 gesprochen haben, bringen sich gewöhnlich um die Tiefe ihres Schlafes und sind deshalb morgens um so weniger im-

stande, rechtzeitig mit der ernstlichen Arbeit anzufangen. In den allermeisten Fällen wird es möglich sein, sich so einzurichten, daß man nach dem Nachtessen nicht mehr zu arbeiten braucht. Ich kenne eine große Anzahl von Menschen, die sehr beschäftigt sind, aber pünktlich und energisch arbeiten; sie sind alle in der Lage, sich am Schluß des Tages ordentlich auszuruhen. Wer aber spät oder unregelmäßig aufsteht und am Tage bald diese, bald jene Stunde verschwendet, kann natürlich nicht ebenso rechtzeitig fertig sein. Man überlege nur einmal genau und peinlich, was für Fehler gemacht werden und was vermieden werden kann, dann wird sich das richtige schon ergeben. Da kaum jemand mehr als 10 Stunden am Tage ernstlich geistige Arbeit verrichten kann, so muß sich dies doch in den 12 Stunden von 7—7 erledigen lassen! Die allermeisten Menschen arbeiten aber wirklich nicht mehr als 8 Stunden am Tage, und es bleibt jedenfalls im Interesse der Gesundheit zu erstreben, daß man allgemein dahin komme!

Die geistige Arbeit in den späten Abendstunden wirkt auf doppelte Weise schädigend auf den Schlaf. Erstens regt sie auf und verscheucht damit die Ruhe, zweitens wirkt auch die Übermüdung direkt nachteilig auf den Schlaf. Außer der Arbeit soll man aber nach dem Abendessen auch aufregende Gespräche oder Lektüre vermeiden, deren Gedankenverbindungen sich in den Schlaf fortsetzen würden. Auch körperliche Anstrengungen wirken ungünstig. Obwohl sie die Ermüdung steigern, bringen sie das Blut so sehr in Wallung, daß die zum Schlaf nötige Ruhe längere Zeit fehlen kann. Man sieht, wie verkehrt es ist, wenn hier und da als Mittel gegen Schlaflosigkeit Zimmergymnastik empfohlen wird. Sie kann wirklich höchstens dann unschädlich sein, wenn sie in sehr schonender Weise

vorgenommen wird, und sie kann nur dann eine gewisse Wirkung ausüben, wenn der Schlaf in der vorhin angedeuteten Art infolge einer störenden Suggestion ausbleiben würde. Da kann die entgegengesetzte Suggestion, daß nämlich die Gymnastik Schlaf bewirke, jene andere ausgleichen. Es leuchtet ein, daß es besser ist, sich von Suggestionen und Gegensuggestionen frei zu halten und den Dingen wirklich auf den Grund zu gehen.

Dagegen wirkt es tatsächlich gut auf den Schlaf, wenn am Nachmittag, nach Beendigung der eigentlichen geistigen Arbeit des Tages, hinreichende körperliche Ausarbeitung stattgefunden hatte. Zu beachten ist aber, daß bei Empfindlichen und Nervösen körperliche Überanstrengung den Schlaf verscheucht.

Viel besprochen ist die Frage des Nachtessens. Von früher her ist die Meinung sehr verbreitet, daß reichliches Abendessen den Schlaf störe. Ich neige der Ansicht zu, daß diese Meinung noch aus Zeiten stammt, wo man viel mehr als heute schwer verdauliche und schlecht zubereitete Speisen genoß. Die Beschaffenheit der Nahrungsmittel hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr gehoben; wir machen viel höhere Ansprüche an die Güte der Butter und anderer Zutaten, wir verwenden besseres Mehl, haben vollkommenere Herde und Kochvorrichtungen, bessere Milch, zartere Gemüse, feinere Käse usw. So sehr man das Schwinden der alten Einfachheit beklagen mag, so läßt sich doch nicht leugnen, daß mit der Verfeinerung der Kost viele unnötige Ansprüche an die Kraft von Magen und Darm aufgehört haben. Das Richtige ist natürlich, daß man die feineren Stoffe benutzt, aber der Einfachheit im übrigen treu bleibt. In verwöhnten Kreisen wird vielleicht wegen der Zartheit der Speisen und der größeren Zahl der Gerichte oft mehr gegessen, als zuträglich ist. Jedenfalls be-

kommt man jetzt als Arzt und als Mensch viel seltener von den Folgen des „überladenen Magens" bei Erwachsenen zu hören als noch vor etwa 30 Jahren, wo nach jeder Abendgesellschaft einige Beispiele davon zu verzeichnen waren. Wer Grund zu haben glaubt, mit dem Nachtessen besonders vorsichtig zu sein, mag die Speisen so wählen, wie wir sie bei der Besprechung der Ernährung des geistig Arbeitenden empfohlen haben. Falsch ist es jedenfalls, wenn man glaubt, etwas besonderes für den Schlaf zu tun, indem man ganz abnorm früh und spärlich zu Abend ißt. Wer um 6 oder 6½ Uhr seine letzte Mahlzeit einnimmt, ist um 11 oder 12 Uhr nachts wieder hungrig, vielleicht ohne es zu merken, und erwacht dadurch. Ich betrachte diese Form der Schlaflosigkeit, wo man zunächst gut schläft, aber schon um Mitternacht erwacht, als einigermaßen bezeichnend für das zu frühe oder zu wenig massige Abendessen. Die Leidenden wissen oft selbst, daß sie am schnellsten wieder einschlafen, wenn sie eine Kleinigkeit genießen, ein paar Kakes oder etwas Schokolade oder eines der bekannten Nährmittel nehmen. Es ist aber nicht richtig, sich an solche nächtliche Ernährung zu gewöhnen, weil durch diese Gewohnheit an sich schon der Schlaf gestört wird. Vielmehr liegt es als richtig auf der Hand, daß man dann vor dem Schlafen etwas zulegen muß. Entweder verstärkt man das Abendessen oder verlegt es auf die Zeit 2—2½ Stunden vor dem Einschlafen, oder man nimmt im Bett, bevor man die Augen zumacht, noch ein Glas Milch oder ein Butterbrot, eine kleine Tafel Schokolade usw.

Streng zu verbieten sind natürlich für den Abend alle anregenden Mittel. In erster Linie gehört dahin der Kaffee. Auch mäßig starker Kaffee wirkt etwas erregend, dazu wird er ja auch getrunken; Kaffee, der gar nicht

anregt, hat seinen Zweck verfehlt. Jedenfalls gehört er dann nicht auf den Abendtisch, und noch weniger Sinn hat es, noch später am Abend Kaffee zu nehmen, etwa als Abschluß der geselligen Unterhaltung. Daß die schlafstörende Wirkung dabei oft so wenig hervortritt, ist wohl dadurch zu erklären, daß viele Menschen eine ziemlich geringe Empfindlichkeit dagegen haben, hauptsächlich aber dadurch, daß erstens gewöhnlich vorher ziemlich reichlich alkoholische Getränke genossen wurden, die die Kaffeewirkung ausgleichen, und zweitens dadurch, daß der herkömmliche Kaffee der Wirtshäuser sehr oft diesen Namen kaum verdient. Empfindliche Menschen pflegen ihn auch abends ohnehin zu meiden. Über den Tee sind die Ansichten etwas mehr geteilt, es scheint, daß er nur ausnahmsweise oder bei größeren Mengen eine erregende Wirkung ausübt, die man noch zwei Stunden nach dem zum Abendessen vorgenommenen Teegenuß nachweisen kann. Wer solche Wirkung empfindet, muß natürlich den Tee weglassen, nicht, wie ich es auch schon erlebt habe, eine oder zwei Stunden später zu Bett gehen, damit die Teewirkung erst verfliegen könne!

Die alkoholischen Getränke werden von vielen Menschen als schlafbringend angesehen. Dem einen gilt Bier, namentlich das dunkle, echte Bier von Kulmbach, Nürnberg und anderen Orten, oder auch der englische Porter, in den feineren Sorten Stout genannt, als eine Art Schlafmittel, andere loben ein Glas, lieber eine halbe oder ganze Flasche Wein verschiedener Art als das beste, noch andere ziehen ihren Grogk oder Schlummerpunsch allem anderen vor. Wenn man sich genauer nach den Dingen erkundigt, so erfährt man, daß die Mittel doch sehr unzuverlässig sind, und daß man, um auch bei besonderen Gelegenheiten, nach Anstrengungen oder Aufregungen, gut

zu schlafen, die Menge ganz erheblich über das Gewöhnliche steigern muß. Und wenn man die Zeugen hört, ergibt sich fast immer, daß die sogenannte Bettschwere ein erheblicher Rausch gewesen ist. Man mag sonst über die Zulässigkeit des Alkoholgenusses denken, wie man will, soviel wird wohl allgemein zugegeben werden, daß es ein Unfug ist, anstelle der den Schlaf sicher herbeiführenden vernunftgemäßen Vorbereitungen eine akute Alkoholvergiftung zu setzen, die doch keinen gesunden Schlaf, sondern eine trunkene Betäubung herbeiführt! Es zeigt sich auch in den meisten Fällen bald, daß bei diesem Vorgehen zunächst die geistige Leistungsfähigkeit in den Morgenstunden immer mehr abnimmt, und daß zur Erzielung der nächtlichen Ruhe immer größere Mengen des Alkoholgetränkes oder schwerere Arten nötig sind. Es ist kein Zufall, daß die ausgesprochenen Alkoholerkrankungen, das Delirium tremens und andere, ganz besonders durch nächtliche Unruhe und Beängstigungen ausgezeichnet sind. Man kann ohne weiteres aussprechen, daß der Alkohol das gefährlichste Schlafmittel ist, und daß er zu diesem Zwecke niemals verwendet oder empfohlen werden sollte!

Ob auch Bouillon und Fleischextrakt eine anregende Wirkung haben, die den Schlaf schädigen könnte, ist nicht bekannt. Ich halte es nicht für wahrscheinlich. Noch weniger kann man das vom Fleischgenuß überhaupt beweisen. Die von der sogenannten Naturheilkunde vielfach betriebene Agitation gegen das Fleisch beim Abendessen ist unberechtigt, soweit es sich nicht um das überhaupt verwerfliche Übermaß des Fleischgenusses handelt. Es ist gar kein Grund für die Behauptungen vorhanden, daß eine mäßige Fleischmenge am Abend genossen die Verdauung oder das Befinden irgendwie beeinträchtige.

Manche behaupten, daß ihnen Milch am Abend Be-

schwerden für die Nacht verursache. Wahrscheinlich handelt es sich dann immer um schlechte Milch, die bereits in der Zersetzung begriffen war, oder um hastig genossene große Mengen, vielleicht noch mit nachfolgender stärkerer Körperbewegung, oder um das Zusammenbringen von Milch mit anderen Speisen, die sich nicht damit vertragen. Sonst sieht man gerade bei empfindlichen Menschen sehr oft einen entschiedenen Vorteil davon, wenn sie noch kurz vor dem Einschlafen im Bett, also ohne nachherige Körperbewegung, ein Glas Milch langsam trinken oder ein Milchgericht mit dem Löffel essen.

Läßt man nach dem Abendessen körperliche Ruhe halten — ein einfacher Spaziergang von nicht zu langer Dauer läßt sich dabei noch mit einrechnen —, und eine der leichten Beschäftigungen vornehmen, die wir als Mittel der Erholung kennen gelernt haben, so ist eine gute Vorbereitung für den Schlaf gewonnen. Natürlich ist es manchmal schwer, Aufregungen fernzuhalten. Leider bringt für viele Menschen gerade das abendliche Zusammensein in der Familie direkte Widerwärtigkeiten und Aufregungen, mag das eigene Heim unharmonisch und unglücklich sein, mag es dann zur Besprechung trüber oder unerquicklicher Familien- oder sonstiger Angelegenheiten kommen. Was im 3. Abschnitt über das Gemütsleben und die Beherrschung der Affekte gesagt ist, wird in solchen Fällen mit Nutzen zu berücksichtigen sein. Daß auch heftige Aufregungen den Schlaf nicht zu stören brauchen, sieht man deutlich, wenn Kinder aus lautem Schluchzen in tiefen Schlaf fallen, und ebenso oft auch bei Erwachsenen. Wohl dem, der nicht abwarten muß, bis seine Qualen sich von selbst im tiefen Schlafe lösen, sondern der durch seine Willenskraft der Aufregung ein Ende machen kann!

Wie das Arbeitszimmer auf ruhige Arbeit, so soll das Schlafzimmer auf Ruhe gestimmt sein. Ein enges, dumpfes, ungemütliches Schlafzimmer kann sehr ungünstig wirken. Gute Luft ist die erste Bedingung für einen gesunden, erquickenden Schlaf. Dazu gehört, daß der Raum entsprechend groß ist und durch Fenster mit guter Luft versehen werden kann. Das Zimmer, worin wir einen so großen Teil unseres Lebens zubringen, wird oft sehr stiefmütterlich behandelt und bildet nicht selten geradezu die Abseite der Wohnung. Aber es ist nicht zu verkennen, daß hierin in den letzten Jahrzehnten sehr vieles besser geworden ist. Die Baumeister, eine der Berufsgruppen, die so gern vom Publikum abfällig beurteilt werden, sind längst wahre Freunde der Gesundheitspflege geworden und machen aus den Häusern, deren Platz ihnen zugewiesen worden war und der nach Möglichkeit ausgenutzt werden muß, wirklich oft das allerbeste! Nicht selten wird auch ein vortreffliches Schlafzimmer dadurch verdorben, daß eine Unzahl von Möbeln und Gegenständen hineingebracht wird, die nicht hineingehören. Von Rechts wegen sollten nur Betten und Nachttische und die nötigen Stühle darin stehen, waschbare Teppiche und Vorhänge die Einrichtung vervollständigen. Die Verhältnisse erlauben leider oft nicht, die Wascheinrichtungen, Kleiderschränke usw. anderswo unterzubringen. Aber ein wenig Nachdenken hilft auch hier oft sehr viel. Alle Dinge, die die Luft verderben, müssen unbedingt ausgeschlossen werden. Sonst nützt alles Lüften bei Tage nichts, und auf das Lüften bei Nacht kann man sich nicht in allen Fällen verlassen. Das wird alle die überraschen, die im Schlafen bei offenem Fenster alles Heil des Schlafzimmers erblicken. Das ist so eine der fanatischen Forderungen, die allgemein aufgestellt werden, obwohl sie in sehr vielen Fällen geradezu

falsch sind. Das offene Fenster verbietet sich überall dort, wo darunter die Ruhe des Schlafenden ernstlich leiden würde, also vor allem in ausgedehnten Teilen der modernen Großstadt. Ob es im Winter zweckmäßig ist, muß sehr bezweifelt werden. Gewiß kann man fast alle Menschen daran gewöhnen; schon Reuters Inspektor Bräsig hat mit Erstaunen festgestellt, „was die menschliche Kreatur alles aushalten kann“. Man muß natürlich, je kälter die Luft des Zimmers wird, das Bett um so wärmer machen. Und das führt dazu, daß man bei Frostgraden den Schlafenden so warm einhüllt und zudeckt, daß er bald in einer Schweißatmosphäre liegt, weil seine Hautausdünstung sich unter der zu warmen, undurchlässigen Decke vermehrt. Die ganze Ausdünstung wird aber in dem Bettzeug zurückgehalten. Ganz anders im mäßig erwärmten Zimmer! Hier genügt eine leichte Bedeckung, die den Körper kühl hält und ihn sozusagen die ganze Nacht hindurch ein Luftbad nehmen läßt. Ich habe bei zahlreichen Menschen, die die verschiedenen Arten an sich selbst erprobt hatten, feststellen können, daß es entschieden gesünder und angenehmer ist, sich nach der letzteren Art zu richten, also im Winter in einem mäßig geheizten Raume zu schlafen. Es kommt noch etwas anderes hinzu: ein erheblicher Luftwechsel zwischen draußen und drinnen findet nur statt, so lange die Wärme draußen und drinnen wesentlich verschiedene Grade hat. Ist einmal die Zimmerluft annähernd ebenso kalt wie die Außenluft, so hört der Luftwechsel ziemlich auf, dagegen kühlen sich die Mauern mehr und mehr ab, die Feuchtigkeit des Zimmers und die Ausdünstungen des Schlafenden schlagen sich in feuchtem Zustande auf den Wänden nieder, und das Zimmer erhält mit der Zeit jenen unangenehmen kellerartigen Geruch, woran man die Räume der bei offenem Fenster Schlafenden regelmäßig erkennen

kann, wenn man darauf achtet. Man hat also schließlich das Gegenteil von dem, was man haben wollte. Nimmt man dagegen einen Raum mit genügendem Luftgehalt, erwärmt ihn im Winter auf 15 Grad Celsius und sorgt, daß zu Beginn der Nacht durch gründliches Lüften von kurzer Dauer — wenige Minuten genügen, wenn es draußen kalt ist — gute Luft vorhanden ist, so reicht das für die Nacht bei mäßiger Belegung des Zimmers vollkommen aus. Das zu kalte Schlafzimmer hat auch noch den Nachteil, daß die so wünschenswerte Hautpflege durch Waschen und Luftbad während des Anziehens gewöhnlich auf das allerkürzeste beschränkt wird. Wärmer als 15 Grad Celsius sollte das Schlafzimmer im Winter nie sein; im Sommer kann man das leider oft nicht verhindern. Man muß dann aber das möglichste tun, um das Zimmer tags kühl zu halten, und nur abends spät und morgens vor Eintritt der großen Wärme gründlich lüften. Zweckmäßig nimmt man ein Schlafzimmer, das nicht den Strahlen der Abendsonne ausgesetzt ist, denn die davon durchglühten Wände kühlen sich jedenfalls erst spät in der Nacht wieder ab.

Der Schlaf ist im allgemeinen um so fester, je dunkler das Schlafzimmer ist. Daher empfiehlt es sich, die Fenster mit Läden beliebiger Art oder mit lichtschützenden Vorhängen zu versehen, am besten von grünem oder dunkelgrauem Stoff. Dagegen ist es nicht ratsam, sich allzusehr von dem Gedanken des ganz dunklen Schlafzimmers abhängig zu machen, damit man nicht unter den Einfluß der Suggestion gerät, nicht schlafen zu können, wenn man einmal einen weniger dunklen Raum hat. Auf Reisen läßt sich das ja nicht immer vermeiden. Man kann etwa der Vorsicht halber hier und da, wenn man nicht gerade einen besonders festen Schlaf nötig hat, die Vorhänge

halb geschlossen lassen usw. Besonders wichtig ist es bei solchen Zimmern, die den direkten Strahl der Morgensonne bekommen, sie dagegen zu schützen, damit nicht im Sommer der Schlaf schon früh um 5 Uhr unterbrochen wird, denn wenn man dann erwacht und nach einiger Zeit wieder einschläft, erwacht man leicht mit schwerem Kopf und arbeitsunlustig.

Ebenso wichtig ist die Fernhaltung von Geräuschen. Es ist bekannt, daß Träume sehr oft durch Geräusche angeregt werden, die dem Schlafenden unklar zum Bewußtsein kommen. So kann Klopfen den Traum einer Schlacht oder der Beschießung anregen, und nicht selten verbinden sich solche Träume mit lebhafter Unruhe und Erregung. Da diese nicht nur während der kurzen Dauer des Traumes zu bestehen braucht, vielmehr die einmal entstandene Gedanken- und Gefühlsunruhe die ganze Nacht durch und bis in den wachen Zustand anhalten kann, muß man natürlich die Ursachen dafür so viel wie möglich fernzuhalten suchen. In jedem Falle wird der Schlaf durch Träume weniger fest und damit weniger erquickend, sein Erholungswert wird dadurch verkleinert. Das gilt sowohl von Geräuschen, die in der näheren Umgebung des Schlafenden entstehen, die sich also auf den Verkehr im Hause beziehen, als von denen, die von der Straße hereindringen. Wegen ihrer Fernhaltung kann auf das verwiesen werden, was vorhin über die Herstellung der Ruhe für das Studierzimmer gesagt worden ist.

Das B e t t soll bequem, glatt und nicht zu warm sein. Abgesehen von der schon erwähnten Schädlichkeit, daß zu warme Bedeckung Schweiß erregt und die Hautatmung erschwert, regt sie durch die von der Haut ausgehenden Empfindungen ebenfalls zu Träumen an, oder wenigstens zu Unbehagen, das den Schlaf stört. Ob die Bettstelle

von Holz oder von Metall ist, kann man dem Geschmack überlassen. Als Unterlage empfehlen sich am meisten die Patentspringfederböden mit daraufliegender, am besten zweiteiliger Roßhaarmatratze. Auf den dreiteiligen liegt man nicht immer gut, weil sich leicht der Spalt unter dem Rücken störend bemerkbar macht. Für den Kopfteil des Bettes verwendet man entweder ein mäßig ansteigendes Keilkissen oder die sehr zweckmäßige französische Kopfrolle. Sie wird namentlich von denen bevorzugt, die gern auf der Seite schlafen. Besonders für Menschen von breiten Schultern ist die Rolle angenehm, da sie bei Seitenlage den Kopf wagerecht liegen läßt, ohne daß Schultern und Oberarme gedrückt werden. Die Gewohnheit spielt übrigens bei der Lage die Hauptrolle; es gibt sehr viele Menschen, die in ihrem unbequemen Bett ausgezeichnet liegen und an den besten modernen Betten viel auszusetzen haben. Ob man unter den Kopf ein Federkissen oder ein hartes Roßhaarkissen legt, ist ebenfalls Geschmackssache. Von einem gesundheitlichen Einfluß dieser Verhältnisse kann nicht im Ernst die Rede sein, so viel Wert auch manche Gesundheitsfanatiker darauf legen. Wichtig ist nur, daß der Kopf nicht zu hoch liegt. Es ist ein Irrtum, wenn man glaubt, daß bei einigermaßen flacher Lage weniger Blut in den Kopf einströme. Die Blutversorgung des Kopfes hängt von ganz anderen Bedingungen ab. Wenn der Kopf höher liegt, muß das Herz einfach so viel stärker arbeiten, um ihn doch in derselben Weise wie bei flacher Lage mit Blut zu versorgen, also wird die doch auch dem Herzen notwendige Schonung während der Ruhezeit ohne Grund außer acht gelassen. Wer an Steilliegen gewöhnt ist und nun einen ernstlichen Versuch mit der wenig erhöhten Kopflage macht, wird bald sehen, daß er sich dabei noch besser erholt.

Eine Ausnahme machen natürlich krankhafte Zustände, wobei in flacher Lage Atemnot auftritt oder begünstigt wird. Die Bettdecke kann nach Belieben aus einer Daunendecke oder aus einer Flanelldecke bestehen — gute Daunendecken sind im ganzen leichter und luftiger und wärmen doch ebenso gut wie die Flanelldecken, sind aber im Sommer weniger warm, weil sie leichter aufliegen —, muß aber aus Gründen der Reinlichkeit ganz mit einem leinenen Überzug versehen sein. Zweckmäßig bringt man am Fußende unter die Bettdecke einen Fußkeil, der die aufrechtgestellten Füße vor dem Druck der Decke schützt. Ein Federdeckbett ist nur in Räumen unter 15 Grad Celsius nötig, gewöhnlich genügt ein sogenanntes Plumeau, nur für sehr kalte Räume ein großes Federbett. Selbstverständlich müssen alle Teile des Bettes rein sein, damit die Luft in nächster Nähe des Schlafenden rein bleiben kann. Aus demselben Grunde muß das Bett den Vormittag über aufgedeckt stehen, damit die von den Laken aufgenommene Hautfeuchtigkeit ausdünsten kann.

Von verschiedenen Seiten ist der Frage große Bedeutung beigelegt worden, ob man statt des Leinens zum Bettzeug Wolle oder Baumwolle verwenden solle. Ursprünglich ist diese Frage, soviel mir bekannt, durch den Professor Jäger in Stuttgart, den Erfinder des Wollregimes und der Duftseelentheorie, angeregt worden, der von der Wollkleidung und Wollumhüllung einen besonders wohltuenden Einfluß auf das Befinden und die Stimmung nachweisen zu können glaubte. Man darf sich wohl dahin aussprechen, ohne dem genannten, von seiner Ansicht ehrlich überzeugten Forscher zu nahe zu treten, daß es sich dabei um individuelle Verschiedenheiten handelt, die keine allgemeine Bedeutung haben. Sicher gibt es Menschen, denen die Wolle auf der Haut angenehmer

ist als ein anderer Stoff, die Mehrzahl fühlt sich aber sicher bei Leinen, Baumwolle oder bei einem Gemisch dieser Stoffe ebenso wohl. Man kann ruhig dem einzelnen die Entscheidung nach seinem Empfinden überlassen. Aber für alle gilt das Gesetz der Reinlichkeit als höchstes. Dazu gehört auch, daß man die Leibwäsche für Tag und Nacht gesondert hat, damit das Nachthemd den Tag über, das Taghemd die Nacht über ausdünsten kann. Unterzeug im Bett zu tragen, ist nur in sehr kaltem Zimmer, sonst für sehr zarte, magere Menschen wünschenswert.

Viele Menschen haben abends eine Schwierigkeit mit dem **Einschlafen.** Wenn daran nicht vermeidbare Ursachen schuld sind, wie sie schon bisher erörtert sind, läßt sich doch allerlei tun, um dem Übel abzuhelfen. Oft übersehen wird eine der häufigsten Ursachen: unregelmäßiges Aufstehen am Morgen. Wer morgens nach Zufall oder Belieben in den Tag hineinschläft, kann nicht erwarten, daß er abends pünktlich einschläft. Ich habe seit Jahren an zahlreichen „Schlaflosen" die Erfahrung gemacht, daß ihr Leiden hauptsächlich deshalb so hartnäckig geworden war, weil sie ihren besten Schlaf, den gegen Morgen eintretenden, so lange wie möglich auskosten wollten. Es ist ja begreiflich, daß man den Wunsch hat, wenn man erst gegen Morgen eingeschlafen ist, nun wenigstens noch einige Stunden ungestörter Ruhe zu genießen, aber damit schädigt man wirklich nur den Schlaf der nächsten Nacht. Ich lasse daher auch schwer Schlaflose regelmäßig $9^1/_2$ Stunden nachdem sie ins Bett gegangen waren, wecken, Toilette machen und das erste Frühstück einnehmen. Wer körperlich leidend oder sehr angegriffen ist, sei es in seinem Allgemeinbefinden begründet oder durch die Schlaflosigkeit hervorgerufen, mag dann noch im Bett bleiben und weiter zu schlafen versuchen;

das geht gewöhnlich ganz gut, aber die Unterbrechung hat doch dafür gesorgt, daß er die Ordnung der Mahlzeiten nicht zu stören braucht, daß der Tag in dieser Beziehung in gewohnter Regelmäßigkeit bleiben kann, und das pünktliche Wecken in der Frühe begünstigt nach der Erfahrung ungemein das rechtzeitige Einschlafen am Abend. Es ist auch durchaus empfehlenswert, an dieser Gewohnheit festzuhalten, wenn man aus irgend einem Grunde erst spät ins Bett gegangen war; der Kampf des Willens gegen die morgens vorhandene Müdigkeit lohnt sich immer, man kann den Vormittag recht wohl tätig sein und den Verlust durch einen etwas längeren oder tieferen Nachmittagsschlaf ausgleichen.

Es gibt noch einige kleine Mittel, die das Einschlafen fördern. Am bekanntesten ist das Zählen bis 100 und mehr. Noch besser wirkt es, wenn man sich die Zahlen der Reihe nach groß geschrieben im Bilde vorstellt. Anderen hilft es besser, wenn sie sich in möglichst bequemer Lage ganz regungslos hinlegen, mit dem festen Willen, sich nicht zu rühren, an nichts Gesprochenes oder Gedachtes zu denken und sich statt dessen etwa irgend einen einfachen Gegenstand, ein Stück Holz oder dergleichen, möglichst deutlich vorzustellen. Das Entscheidende ist immer der feste Wille, ruhig zu bleiben, den Schlaf bestimmt zu erwarten, nicht die Suggestion in sich aufkommen zu lassen, daß man nicht einschlafen werde. Kommt man erst in eine solche Aufregung hinein, so ist es sehr schwer, wieder ruhig zu werden, man muß sich daher vor ihrem ersten Anfang hüten! Die Gegensuggestion wird durch die erwähnten kleinen Mittel gekräftigt, manchmal auch dadurch, daß man mehrmals hintereinander die Augenlider kräftig öffnet und schließt: die Ermüdung der Augen ist mit dem Beginn des Schlafes so eng verknüpft, daß auf diese Weise die

Ruhe vermehrt wird. Dieser Zusammenhang wird ja auch bei der künstlichen Einschläferung zur Hypnose meistens benutzt. Andere harmlose, wesentlich suggestiv wirkende Einschläferungsmittel sind das vor dem Einschlafen genommene Brausepulver oder eine Zitronenlimonade oder ein Apfel, dem gläubige Gemüter eine direkte Schlafmittelwirkung zuschreiben, eine Tasse kalter Baldriantee, eine Bornyvalkapsel und dergleichen mehr. Ebenso wirksam und ebenso harmlos sind die verschiedenen Mittel aus dem Reiche der Wasserbehandlung: der Prießnitzsche Umschlag um den Leib, der nachts anbehalten wird — kaltes nasses Handtuch, darüber trockner Flanelle —, die nach demselben Muster vorgenommene nasse Einwicklung der Waden, das Anziehen eines in kaltes Wasser getauchten baumwollenen Strumpfes mit darübergezogenem trockenen Wollstrumpf, die ebenfalls die Nacht durch anbehalten werden; ferner ein vier bis fünf Minuten dauerndes Fußbad, am besten in fließendem Wasser: man läßt soviel Wasser in die Wanne laufen, daß es etwa 10 cm hoch darin steht, läßt den Zulauf offen und öffnet gleichzeitig den Ablauf, so daß das Wasser beständig durch die Wanne strömt; in diesem fließenden, ungewärmten Wasser geht man mit nackten Füßen auf und ab.

Ein angenehm ermüdendes Mittel ist auch ein Wannenbad, aber nur, wenn es genau 33 Grad Celsius = 26 Grad Reaumur warm ist. Jedes wärmere oder kältere Bad regt an, bei größerem Wärmeunterschied sogar auf, so daß man also leicht die gegenteilige Wirkung erzielen kann. Als kürzeste Dauer sind 10 Minuten zu betrachten, aber die Wirkung verstärkt sich mit der Dauer des Bades; oft erzielt man das beste erst mit halb- oder einstündigem ruhigen Verweilen im Wasser. Dann trocknet man sich sanft aber gründlich ab und legt sich sofort ins Bett.

Im Bett zu lesen, ist im ganzen unzweckmäßig. Mag auch der früher ausschlaggebende Grund, daß man sich damit die Augen verderbe, bei der allgemein so viel besseren Beleuchtung nicht mehr stichhaltig sein, so bleibt doch der Einwand gültig, daß man durch Lesen gar zu leicht Gedanken anregt, die den Schlaf erst recht fernhalten. Jedenfalls würde sich daher nur völlig gleichgültige Lektüre eignen, die nur soweit die Gedanken erregt, um die etwa den Schlaf hindernden Vorstellungen oder Gefühle zu verdrängen. Alles Spannende oder Nachdenken Erregende muß ganz ferngehalten werden. Viele Menschen, die nach dem Lesen besser einzuschlafen glauben, haben sich daran gewöhnt, eigentlich ohne Denken mehr mechanisch zu lesen, sie wissen hinterher oft gar nicht, was sie eigentlich gelesen haben; in solchem Falle ersetzt das Lesen im Grunde nur das Sichvorstellen von geschriebenen Zahlen, das wir vorhin empfohlen hatten, es ist nicht als eigentliche geistige Tätigkeit, sondern mehr als eine ablenkende Sinnesanregung zu betrachten, und das wirkt in der Tat meistens recht gut.

Andere Menschen schlafen recht schnell und tief ein, erwachen aber nach kürzerer oder längerer Zeit und können dann nur schwer oder gar nicht wieder einschlafen. Es sei noch einmal daran erinnert, daß dies Verhalten nicht selten durch eine zu geringe oder zu lange zurückliegende Abendmahlzeit hervorgerufen wird. In anderen Fällen ist unzweckmäßiges Lager oder zu warme Luft oder unreine Luft daran Schuld; auch äußere Störungen können den sogenannten „leisen Schlaf" unterbrechen. In jedem Falle muß sorgfältig nachgeforscht werden, was eigentlich die Störung verursacht, und dadurch ergeben sich dann die Mittel zur Abhilfe. Aber der an diesen Zuständen Leidende muß auch lernen, sich beim Wachsein so zu verhalten, daß

er den Wiedereintritt des Schlafes nicht selbst hinausschiebt. Das Unangenehme bei der Sache ist eigentlich nicht das gelegentliche Erwachen in der Nacht, denn das kommt bei jedem Erwachsenen manchmal vor und wird gar nicht weiter beachtet; störend wird das Wachsein in in der Nacht erst durch die sich leicht dabei einstellende Unruhe, durch die ängstliche Vorstellung, ob man wohl bald wieder zum Schlaf kommen werde. Diese Unruhe veranlaßt die Betreffenden gewöhnlich zu allerlei unzweckmäßigen Handlungen. Die einen machen Licht und warten im Hellen auf den Schlaf, die anderen fangen an zu lesen, wieder andere stehen auf und gehen im Zimmer auf und ab oder machen leichte Gymnastik, noch andere trinken Wasser, nehmen Brausepulver usw. oder waschen sich das Gesicht kalt ab, binden ein nasses Tuch um den Kopf usw. Alle diese Unternehmungen sind zwecklos und verscheuchen oft den Schlaf nur um so sicherer, weil man dabei erst recht wach wird, und indem man damit gegen die Befürchtung der Schlaflosigkeit ankämpft, läßt man sie um so mehr einwurzeln. Auch hier wieder haben wir die Autosuggestion, die im ersten Entstehen entwurzelt werden sollte. Zwingt man sich dazu, ganz ruhig zu liegen, etwa unter denselben Vorstellungen, die für das erste Einschlafen empfohlen wurden, so kommt man schnell zur Ruhe. Der Wille ist von ganz unglaublichem Wert auch auf diesem Gebiete! Sehr viele Menschen erklären bei der geringsten Aufregung, die ihnen gegen Abend begegnet: „Nun kann ich wieder die ganze Nacht nicht schlafen!“ Natürlich ist es sehr gefährlich, sich so etwas einzureden. Wenn man sich statt dessen vorstellt, wie viele Menschen trotz der größten Sorgen und des schwersten Kummers fest und ruhig schlafen, so kommt man leicht über die störenden Befürchtungen hinweg.

Eine wichtige Frage ist die, ob die Rücksicht auf den Nachtschlaf einen kurzen **Nachmittagsschlaf** verbietet oder nicht. Wo der Nachtschlaf 9 Stunden dauert, ist der Schlaf inmitten des Tages überflüssig, jedenfalls sollte er dann auch nach anstrengender Tätigkeit nicht länger als 10 Minuten währen. Bei kürzerem Nachtschlaf ist gegen einen Schlaf von einer Stunde in der Mittagszeit nichts einzuwenden. Zu beachten ist, daß der Nachmittagsschlaf im ganzen nur dann gut bekommt, wenn man bald einschläft und nach nicht zu langer Zeit, eben höchstens nach einer Stunde, wieder erwacht. Schläft man erst nach längerer Zeit ein, so pflegt der Nachmittagsschlaf lange anzuhalten, und man erwacht dann gewöhnlich mit eingenommenem Kopf und Arbeitsunlust. Das Verhalten ist bei den einzelnen Menschen verschieden. Wer keinen vorteilhaften Nachmittagsschlaf hat, tut besser, die Ruhe vor dem Mittagessen zu nehmen. Namentlich angegriffenen und erschöpften Menschen ist das oft sehr zuträglich, sie bekommen oft dadurch auch den durch die Müdigkeit beeinträchtigten Appetit für das Mittagessen wieder. Ein ruhiges Sitzen nach der Hauptmahlzeit ist auch in diesem Falle noch notwendig; nur wenn man mittags einen leichten Lunch und erst abends das Diner nimmt, kann man nach dem Lunch in Bewegung bleiben.

Nervöse und schwache Menschen schlafen nachts regelmäßig besser, wenn sie am Tage etwas geruht haben. Hier nähern sich die Verordnungen dem, was später noch über die Bekämpfung der Nervosität als Krankheit gesagt werden soll. Dasselbe gilt für die Fälle, wo die bisher angegebenen Regeln den gesunden Schlaf nicht herbeiführen.

---

9. Die Ernährung des geistig Arbeitenden.

Die Ernährung des Menschen hat die ideale Aufgabe, durch zweckmäßige Auswahl und Zubereitung der Speisen dem Körper die nötigen Ersatzstoffe in unschädlicher und möglichst wenig belästigender Form und zugleich ohne unnötige Kosten zu gewähren. Diese Aufgaben fallen bemerkenswerter Weise zum großen Teil zusammen: eine nahrhafte und leicht verdauliche Kost ist verhältnismäßig billig herzustellen. Überflüssige Ausgaben werden ganz besonders für solche Teile der Kost gemacht, die teils unnötig, teils geradezu schädlich sind. Ich denke dabei besonders an den übermäßigen Fleischgenuß, an die Alkoholgetränke und an die künstlichen Nährmittel.

Neben der Art, Beschaffenheit und Menge der einzelnen Nahrungsmittel spielen auch die Einteilung der Mahlzeiten, ihre Regelmäßigkeit, ihre äußerliche Anordnung und das Verhalten vor und nach dem Essen eine wichtige Rolle. Alle diese Punkte müssen berücksichtigt werden, wenn man Kraftverschwendung vermeiden will. Bei jeder Maschinenanlage ist man sorgfältig darauf bedacht, unnötigen Kraftverlust zu vermeiden, weil die Anlage dann entweder zu teuer arbeitet, oder nicht das leistet, was sie bei richtiger Ausnutzung der Kraft leisten könnte. Beim arbeitenden Menschen liegen die Verhältnisse gerade so, aber man hat die Frage der Zusammenhaltung und Ersparung der Kräfte noch viel zu wenig betont. Die nachfolgenden Ausführungen seien daher ganz besonderer Beachtung empfohlen. Die einmalige Mühe, sich in diese Fragen einzuarbeiten, wird durch den tatsächlichen Gewinn für die Gesundheit reichlich aufgewogen.

Die Arbeiten zahlreicher medizinischer und chemischer Forscher, besonders der Münchener Schule, Liebig, Pettenkofer, Voit und des aus Voits Schule hervorgegangenen Professors Rubner in Berlin haben ein genaues Bild davon gegeben, wie die verschiedenen Nährstoffe auf den Körper wirken und wie das Gleichgewicht zwischen Einnahme und Ausgabe im Körperhaushalt hergestellt wird, unter normalen und unter künstlich geschaffenen abnormen Verhältnissen. Die Beobachtungen der Ärzte an gesunden und kranken Menschen haben die Feststellungen bestätigt und ergänzt und haben die Kenntnisse soweit gefördert, daß man ruhig sagen kann: wir wissen, was dem Menschen zur besten und völlig unschädlichen, Kraft schaffenden und Kraft ersparenden Ernährung nötig ist, und es sind nur Einzelheiten, worin wir noch genauere Kenntnis brauchen.

Für den Erwachsenen, ob er geistig oder körperlich arbeitet, ist kein wesentlicher Unterschied in der Nahrung nötig; die geistige Arbeit verbraucht dieselben Stoffe in ziemlich derselben Menge wie die körperliche. Einen Unterschied kann man höchstens darin erblicken, daß die körperliche Arbeit im allgemeinen gestattet, eine gröbere Kost zu verarbeiten. Ob es zweckmäßig ist, von dieser Erlaubnis Gebrauch zu machen, ist eine andere Frage.

Die Bestandteile des Körpers, die einen beständigen Ersatz erfordern, sind Wasser, Mineralstoffe, Eiweiß, Fett und Kohlehydrate.

Das **Wasser**, das flüssig oder gasförmig durch Nieren, Haut und Lunge und als Bestandteil der festen Ausscheidungen des Darms den Körper verläßt, wird durch den Wassergehalt der Speisen und durch Suppen und Getränke ersetzt. Zu reichliche Wasseraufnahme bewirkt

entweder eine Zurückhaltung von Wasser in den Organen, eine ungesunde Aufgeschwemmtheit des Körpers, oder sie stellt unnötige Anforderungen an die ausscheidenden Organe, also überflüssige Arbeit. Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme wird beim Gesunden im allgemeinen durch den Durst angezeigt und daraufhin ausgeglichen; immerhin ist es wünschenswert, bei Aufstellung des Kostplanes auch hieran zu denken.

Die **Mineralstoffe**, besonders Natron, Kali, Chlor, Kalk, Magnesia, Phosphorsäure und Eisen, sind in den Organen und Säften des Körpers als Teile chemischer Verbindungen enthalten. Sie werden zur Genüge durch den Mineraliengehalt einer vernünftigen gemischten Kost ersetzt. Eine besondere Zufuhr durch sogenannte Nährsalzpräparate ist bei richtiger natürlicher Ernährung unnötig. Eine Schädigung durch Mehrzufuhr ist allerdings nicht anzunehmen, aber zwecklose Ausgabe bleibt es immerhin. Den einzigen mineralischen Nährstoff, den die Kost nicht von vornherein in genügender Menge enthält, das Kochsalz, pflegt man in der Küche oder am Eßtisch hinzuzufügen. Ein Übermaß davon, wie es hier und da aus schlechter Gewohnheit genommen wird, ist unzweckmäßig, weil der Magen unnötig dadurch gereizt und die Ausnutzung der Speisen dadurch herabgesetzt wird. Also auch hier eine unnötige Kraftverschwendung!

Das **Eiweiß**, ist in den Anfängen der wissenschaftlichen Ernährungsforschung für den wichtigsten, manchmal für den allein wichtigen Nährstoff gehalten worden. Heute wissen die Ärzte, daß die anderen Nährstoffe gerade so unentbehrlich sind. Aber die Laien sind allmählich zu einer erheblichen Überschätzung des Eiweißes gekommen, teils weil die Laien gewöhnlich die Ansichten haben, die in der Wissenschaft vor einigen Jahrzehnten herrschten —

das Gute und Richtige bricht sich leider immer nur sehr langsam Bahn! —, teils weil die Industrie seit mehr als einem Jahrzehnt eine ungeheure Reklame für eiweißhaltige Nährmittel macht, von dem längst vergessenen Carne pura und der für bestimmte Zwecke noch heute an erster Stelle stehenden Somatose bis zu Tropon, Sanatogen und Bioson. Der Gesunde deckt seinen Eiweißbedarf aus den natürlichen Nahrungsmitteln, aus dem Eiweiß im Fleisch, in der Milch, in den Eiern und in eiweißhaltigen Pflanzen, zumal Erbsen, Bohnen, Linsen.

Das **Fett** ist ein wichtiger Bestandteil der Milch, die uns von den ersten Lebenstagen an als gesundes und wohlschmeckendes Nahrungsmittel begleitet, und der daraus gewonnenen Erzeugnisse Rahm, Butter, Käse. Es findet sich ferner im Gelben des Eies und als Fett des Fleisches und seiner Zubereitungen, endlich in einigen Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreich, namentlich in Kakao und Schokolade, in Mandeln und Nüssen.

Die **Kohlehydrate** fassen das nach seiner chemischen Einheit zusammen, was wir im gewöhnlichen Leben Mehl- und Zuckerstoffe nennen würden. Es gibt tierische Zuckerstoffe, die sich besonders in der Leber, in den Muskeln und in der Milch finden; sie sind aber der Menge nach für die Ernährung des Erwachsenen nicht erheblich. Wir genießen sie vielmehr der Hauptsache nach in Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreich, im Mehl der Getreidearten, der Hülsenfrüchte, der Kartoffeln, im Rohrzucker aus dem Zuckerrohr und der Rübe, im Trauben- und Fruchtzucker des Honigs und der Obstarten. Die nahe chemische Verwandtschaft der Mehl- und Zuckerstoffe zeigt sich darin, daß im Körper die Mehlstoffe durch den Mundspeichel und andere Verdauungssäfte in Dextrin und dann

in Zucker umgewandelt und als solcher in die Säfte aufgenommen werden.

Was außer diesen Nährstoffen in der Nahrung vorhanden ist und damit in den Körper aufgenommen wird, ist teils Gerüst und Ballast, um den Speisen die nötige Form und die Masse zu geben, die Magen und Darm in der richtigen Weise ausfüllt, teils sind es Würzstoffe, die der Nahrung den erwünschten Geschmack geben. Wollten wir die vorhin aufgeführten Nährstoffe chemisch rein in der zum Ersatz nötigen Menge aufnehmen, so würden sie wegen ihrer Geschmacklosigkeit unsere ästhetischen Anforderungen an die Kost nicht erfüllen, aber sie würden uns auch nicht satt machen, weil sie eben den Magen nicht genug füllen, und sie würden im Darm wegen ihrer geringen Menge nicht die nötige Anregung zur Fortbewegung geben. Wir haben also sowohl die Würzstoffe nötig, die den Geschmack der Speisen bedingen, als die Ballaststoffe, vor allem die unverdaulichen Zellstoffe, die aus dem Darm wieder abgehen.

Was die nötige Menge der Nahrung angeht, so hat die Wissenschaft für die Hauptgruppen Durchschnittszahlen aufgestellt, die in der Praxis des Lebens als richtig anerkannt worden sind. Man kann für einen erwachsenen Mann von mittlerer Arbeitsleistung für den Tag etwa 100 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 500 Gramm Kohlehydrate als nötig annehmen. Eine Frau kommt wegen der durchschnittlich geringeren Masse mit etwas weniger aus, sie braucht durchschnittlich 80 Gramm Eiweiß, 40 Gramm Fett und 400 Gramm Kohlehydrate. Das Kind braucht etwa vom 12. Lebensjahr ab 80 Gramm Eiweiß, 50 Gramm Fett und 250 Gramm Kohlehydrate.

Da man festgestellt hat, wie groß der Gehalt der ein-

zelnen Nahrungsmittel an diesen Nährstoffen ist, kann man leicht ausrechnen, wieviel von den verschiedenen Bestandteilen der Kost für die Ernährung nötig ist. Theoretisch kann man so die verschiedensten Aufstellungen machen, in der Praxis kommt es darauf an, daß man die Zusammenstellung der Kostteile so macht, daß der Bedarf an jedem einzelnen Nährstoff gedeckt wird, ohne daß einer davon im Überschuß aufgenommen wird, denn das würde Mühe, Kraft und Kosten verschwenden. Außerdem muß auch die Gesamtmenge des Aufgenommenen befriedigen und der Geschmack so sein, daß die Nahrung dauernd gern genommen wird. Bei meinen Beobachtungen an mir selbst und an den Angestellten und Patienten der großen und kleinen Krankenanstalten, wo ich meine Erfahrungen in langer Praxis gesammelt habe, hat sich mir der nachfolgende **Kostplan** als zweckmäßig, gesund und angenehm erwiesen:

Erstes Frühstück: Eine oder zwei Tassen Kaffee, Malzkaffee oder Tee mit mindestens einem Eßlöffel Milch oder Rahm und nach Belieben mit Zucker. Dazu eine Semmel von 50 Gramm mit 15—20 Gramm Butter. Für angestrengtere Arbeit ist es besser, ein viertel Liter Milch in beliebiger Zubereitung mit Tee, Kaffee, Malzkaffee, Kakao oder Schokolade zu geben, eine halbe oder ganze Semmel zuzulegen und etwa 50 Gramm Wurst, Schinken, kalten Braten oder 1—2 Eier hinzuzufügen. Das letztere ist namentlich nötig, wenn Erwachsene aus irgend einem Grunde nicht so viel Milch nehmen wollen. Das nahrhaftere erste Frühstück ist ganz besonders wichtig, wenn in 4—5 Vormittagsstunden ernste geistige Arbeit geleistet werden soll, ohne daß ein nahrhaftes zweites Frühstück eingeschoben wird. Für Kinder bis zum 16. Lebensjahre, die in der Schule angestrengt sind, muß dieselbe Forderung

erhoben werden. Sie sollen übrigens weder Kaffee noch Tee erhalten.

Zweites Frühstück: Eine Scheibe Brot von etwa 40 Gramm mit 20 Gramm Butter und etwa 30 Gramm Wurst oder Aufschnitt, oder statt dessen ein viertel Liter Milch. Dem trockenen zweiten Frühstück legt man zur Stillung des Flüssigkeitsbedarfes Obst, Bouillon oder Wasser zu, aber nicht mehr als ein Glas.

Mittagessen: Einen kleinen Teller Suppe, wesentlich als anregende Flüssigkeit zu betrachten; 125 Gramm Fleisch, Fisch oder Geflügel, die sämtlich unter sich gleichwertig sind; 100 Gramm Kartoffeln, die nicht nur als kohlehydrathaltiges Nährmittel, sondern auch wegen ihrer ausgezeichneten Einwirkung auf regelmäßige Darmtätigkeit zu schätzen sind; mindestens 100 Gramm Gemüse, die vor allem als Träger von Wasser und von Nährsalzen wichtig sind. Als Genußmittel und ebenfalls als wasserhaltige, durststillende Mittel sind das Obst und die Kompotte wichtig. Ihr Nährwert und ihre Wirkung auf den Darm werden oft überschätzt, ihr Hauptwert liegt in ihrem Wohlgeschmack und in der nachhaltigen Stillung des Durstes. Süße Speisen sind wertvoll als Kohlehydratträger und wegen ihres angenehmen Geschmackes, der sie namentlich auch bei den meisten Kindern sehr annehmbar macht. Bei den vorhin angegebenen Nahrungsmengen sind sie nicht notwendig; es braucht also jedenfalls nicht täglich und nicht viel davon gegeben zu werden. Sonst muß man die im übrigen Verlauf des Tages gereichten Mengen von Kohlehydraten und Fett etwas verringern; diese beiden Gruppen von Nährstoffen können sich nämlich in bezug auf die Nährwirkung vertreten, und so kann man je nach Liebhaberei im einzelnen Falle mehr Fett und weniger Kohlehydrate und

umgekehrt geben, ohne die Ernährung herabzusetzen. Brot zum Mittagessen ist nicht erwünscht, weil es die Kartoffeln in der angedeuteten Richtung nicht zu ersetzen vermag. Die Korpulenten fürchten mit Unrecht oft die Kartoffeln; sie setzen weniger an als das besser ausnutzbare Brot!

Vesper: Eine Tasse Kaffee oder Tee oder Malzkaffee, bei Kindern oder zarteren Menschen besser Milchkakao oder Schokolade, dazu einige Zwiebacke oder ein Stück Kuchen, bei Kindern ein Butterbrot. Das Brot ist an sich ein ausgezeichnetes Nährmittel; Rubner konnte einen kräftigen Mann von 75 kg Gewicht ausschließlich mit Brot ernähren und im Gleichgewicht des Eiweißstoffwechsels halten, obwohl das Brot doch wesentlich Kohlehydratträger ist. Gibt man Butter dazu, so braucht die Brotmenge für denselben Nähreffekt natürlich um so viel geringer zu sein. Bei kräftigen Menschen genügt Kaffee oder Tee ohne Zugabe.

Abendessen: 50 Gramm kaltes Fleisch oder Aufschnitt oder ebenso viel warmes Fleisch; wenn beim ersten Frühstück kein Fleisch genommen wurde, bis zu 100 Gramm Fleisch; oder statt dessen eine Eierspeise von 2—3 Eiern. Dazu 100 Gramm Kartoffeln oder 50 Gramm Brot mit 15—25 Gramm Butter. Als Getränk Wasser oder Tee (vgl. S. 109), bei besser zu Ernährenden ein viertel Liter Milch oder vor dem Hauptgericht eine Milchsuppe, eine Schale Dickmilch, die in Norddeutschland bekannte Rote Grütze in Milch usw. Kindern gibt man am besten nur ein solches Milchgericht oder Milchkakao und dazu ein Butterbrot.

Abends auf Fleisch zu verzichten, besteht bei Erwachsenen kein Grund. Was dagegen angeführt ist, das Fleisch abends aufregend wirke usw., hält der genauen Beobachtung nicht stand. Es ist unglaublich, was einzelne

in dieser und anderer Beziehung nach irrtümlichen Beobachtungen an sich selbst in die Welt setzen! Immer ist es nur das Übermaß, was schadet!

In den meisten Fällen genügt die beschriebene Kost, um Erwachsene bei gleichmäßigem Körpergewicht und bei guter Leistungsfähigkeit zu erhalten, auch wenn sie angestrengt zu arbeiten haben. Wo die Verhältnisse die angegebenen Fleischportionen zu teuer erscheinen lassen, oder wo grundsätzlich weniger oder kein Fleisch genossen wird, kann man es durch Erhöhung der Brotportion, durch reichlichere Verwendung von Hülsenfrüchten, durch mehr Eier usw. ersetzen. Die Erfahrungen der **Vegetarier** haben das hinreichend bewiesen. Trotzdem ist die vegetarische Ernährung im allgemeinen nicht zu empfehlen, weil diese Kost unnötig große Anforderungen an die Magen- und Darmtätigkeit stellt. Daß die Vegetarier selbst auf ihre Kost schwören und sich dabei so viel besser befinden als bei ihrer früheren Ernährung, liegt größtenteils daran, daß sie den Alkohol vermeiden, der zweifellos die Leistungsfähigkeit herabsetzt, und oft auch daran, daß sie vorher Fleisch im Übermaß genossen hatten. Eine so durchgreifende Veränderung der Lebensweise, wie sie der Vegetarismus mit sich bringt, schließt gewöhnlich auch noch andere Reformen der Lebensweise in sich, und da kann der Laie sicher nicht entscheiden, wieviel von der Besserung des Befindens auf der Vermeidung des Fleisches an sich beruht!

Lehrreich ist die durch den Vegetarismus mit unterstützte Prüfung der bisherigen Ernährungslehre zweifellos in Beziehung auf die Schätzung der Eiweißkost gewesen. In dem vorstehenden Kostplan ist die Eiweißmenge genau begrenzt worden, und mit voller Absicht. In weiten Kreisen besteht noch die unheilvolle Meinung, daß **kräftige Kost**

vor allem eiweißreich sein müsse. Das ist ein schwerer Fehler. Will man der angegebenen Ernährung in besonderen Fällen, nach Krankheiten, bei schlechtem Körperzustand, bei Nervenschwäche, bei besonders großen Anforderungen an die Arbeitskraft, so z. B. vor dem Examen, noch etwas hinzufügen, so soll man dazu nicht die Fleischmenge erhöhen, nicht künstliche Eiweißmittel geben, wie sie auch heißen und wie sie auch angepriesen werden mögen — das muß in jedem einzelnen Falle der Beurteilung des Arztes vorbehalten bleiben, weil alle diese Mittel ein zweischneidiges Schwert sind —, sondern man gibt dann eine Zulage von Fett und Kohlehydraten. **Milch, Rahm, Butterbrot,** das sind die wertvollsten Nährzulagen, die wir kennen! Die künstlichen Nährmittel aus Eiweiß kommen wesentlich dann in Frage, wenn jemand aus irgend welchem Grunde nicht genug Fleisch oder Eier zu sich nehmen kann!

Es kommt aber nicht nur darauf an, was man ißt, sondern auch, wie man ißt! Als erste Regel gilt große **Pünktlichkeit** in den Mahlzeiten. Die Verdauungsorgane sind in ihren Leistungen sehr von der Gewohnheit abhängig; der Magen pflegt zur gewohnten Zeit Hungerempfindungen zu zeigen, auch wenn die letzte Mahlzeit vielleicht erst kurz vorher eingenommen war, also keine Magenleere als Ursache vorhanden ist. Gleichzeitig sondert der Magen auch seinen Saft ab, und wenn die Nahrung erst eine Zeitlang nachher eingenommen wird, treten Beschwerden auf. Man spricht von den Erscheinungen des Überhungerns. Und wenn auch nicht in allen Fällen schädliche Folgen für die Ernährung aus diesen Störungen hervorgehen, so leidet doch immer das Behagen, das allgemeine Wohlgefühl und damit die geistige Arbeitsfähigkeit darunter. Ohne regelmäßige Mahlzeiten ist auch keine

regelmäßige Arbeitszeit durchführbar. Zahlreiche Menschen mit reicher geistiger Tätigkeit machen den Fehler, daß sie die Mahlzeit warten lassen, bis sie mit ihrer Arbeit zu einem bestimmten Punkte gekommen sind. Im Grunde ist das nur eine schlechte Gewohnheit. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten liegen immer $2^1/_2$—3 Stunden, wenn man sie richtig verteilt. Fängt man also nicht zu lange nach einer Mahlzeit zu arbeiten an, so ist zur Zeit der nächsten nach den Regeln der geistigen Arbeit und Ermüdung schon längst eine Pause fällig, eine Unterbrechung also sehr gerechtfertigt. Ich habe denn auch in der Praxis oft genug gesehen, daß die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden bei der Arbeit sehr zunahmen, wenn die Arbeitenden sich entschlossen hatten, regelmäßige Nahrungspausen einzuführen. Die Essenszeit ist namentlich bei den kleinen Mahlzeiten so gering, daß man wirklich nur von einer Erholungspause sprechen kann, worin die Anregung zur Arbeit nicht unterbrochen wird, vielmehr wird man häufig zu einem klärenden, ruhigen Entschluß oder Urteil gerade in solcher Pause kommen. Das Mittagessen macht darin eine Ausnahme. Wegen der größeren Mannigfaltigkeit der Gerichte, wegen der größeren Zahl von Personen, die dazu zusammenzukommen pflegen, und wegen der längeren Dauer bildet es eine wirkliche Pause in der Arbeit, und es soll auch so sein. Denn um die Mitte des Tages hat jeder ein gründliches Ausruhen verdient, der seinen Arbeitstag rechtzeitig begonnen und ausgenutzt hat. Aus demselben Grunde wäre eine längere Mittagsruhe auch dann nötig, wenn nicht schon die Ermüdung durch die Verdauungsarbeit und diese selbst das Ruhen erforderten.

Im allgemeinen wird es sich für unsere deutschen Verhältnisse als richtig erweisen, das erste Frühstück um $7^1/_2$ Uhr zu nehmen, das zweite um 10 Uhr, das Mittag-

essen um 1 Uhr, die Vesper um 4 Uhr und das Abendessen um 7½ Uhr. Das sind auch die Zeiträume, die der Gesundheit am besten entsprechen. Unter besonderen Verhältnissen wird man das erste Frühstück regelmäßig eine halbe Stunde früher oder später legen müssen; das bedingt noch nicht eine Verschiebung der anderen Zeiten. Auch das Abendessen wird unter manchen Verhältnissen eine halbe Stunde später zu legen sein, ohne daß vom Gesundheitsstandpunkte Bedenken eintreten müßten. Nur muß die einmal gewählte Zeit möglichst pünktlich eingehalten werden!

Daß man **langsam essen** muß, um gesund zu essen, ist bekannt, wird aber in der Eile des Lebens nicht immer beachtet. Gerade die Überarbeiteten sind in ihrer nervösen Unruhe meistens Schnellesser. Damit schädigen sie erstens die Verarbeitung der Nahrung — man sagt mit Recht: „Gut gekaut ist halb verdaut" —, und zweitens kommen sie um die Erholungswirkung, die in der Eßpause liegen soll. Wer an das zu schnelle Essen gewöhnt ist, nehme sich ernstlich vor, alles in ganz kleine Stückchen zu zerschneiden und diese auch noch gründlich zu zerkauen; der Unterschied im Befinden nach dem Essen wird sehr überraschend sein. Eine angenehme Unterhaltung während der Mahlzeit, wenigstens während der beiden Hauptmahlzeiten, ist sehr erwünscht. Sie soll aber ein angenehmes, anregendes Gespräch, nicht eine anstrengende Erörterung sein oder gar Aufregendes behandeln. Die in Deutschland leider sehr verbreitete Gewohnheit, sich laut, oft schreiend zu unterhalten, stellt das Gegenteil einer Erholung dar. Namentlich wenn eine größere Anzahl von Menschen in einem Raum ißt, werden durch einzelne Schreier alle übrigen gezwungen, ebenfalls lauter zu sprechen, als eigentlich nötig wäre, und dadurch wird

eine Anstrengung der Stimme und der Ohren nötig, die jeder Aufmerksame als große Belästigung empfinden muß. Die Sitte der Hoftafeln, daß man sich mit ganz leiser Stimme unterhält, verdient entschieden Nachahmung. In den großen Speisesälen der ausländischen Gasthöfe kann man sich oft überzeugen, daß unter den Hunderten von Essenden einzelne Gruppen durch den ganzen Saal hörbar und verständlich sind: meist sind es die Deutschen. So unästhetisch das wirkt, so ungesund ist es auch!

Die eben angegebenen Essenszeiten bilden den Rahmen für die tägliche Arbeitszeit. Wer dazu neigt, mag schon vor dem ersten Frühstück eine halbe oder ganze Stunde geistig arbeiten; nach gesundem und genügend langem Schlaf ist oft die Stimmung besonders gut und die Arbeitskraft sehr rege; viele erwachen morgens mit einem wahren Arbeitshunger. Andere, wohl die meisten, sind erst recht dazu aufgelegt, wenn sie das erste Frühstück genommen haben. Das ist auch noch durchaus rechtzeitig, weil nachher bis zum Mittagessen noch fünf Stunden bereit sind, wovon nur die Frühstückspause und die notwendigen kurzen Erholungspausen abgehen. Die Arbeitskraft ist damit durchaus reichlich besetzt. Wer schon vor dem Frühstück gearbeitet hat, wird in den Vormittag irgend eine längere Erholungspause einschieben müssen, um nicht zu viel zu bekommen. Ein Spaziergang von höchstens einer halben Stunde, eine leichte Beschäftigung im Garten und dergleichen würden sich am meisten empfehlen. Nach dem Mittagessen genügt eine Stunde der Ruhe (vgl. S. 123), dann kann wieder bis zur Vesper gearbeitet werden. Zwischen Vesper und Abendessen gehören außer der noch zu leistenden geistigen Arbeit die körperliche Ausarbeitung, der Sport, der größere Spaziergang usw. Wenigstens eine Stunde sollte überall dafür übrig sein. Die Steigerung

der geistigen Arbeitsfähigkeit durch den gesunderen Körper gleicht den scheinbaren Zeitverlust zweifellos reichlich wieder aus. Nach dem Abendessen soll, wie schon gesagt worden ist, in der Regel keinerlei wirkliche Arbeit mehr geleistet werden, weder geistige noch körperliche. Eine Ausnahme ist z. B. für das Turnen und ähnliche Betätigungen zulässig, weil sie die körperliche Anstrengung durch die Hebung der Stimmung und durch die Anregung des Gemütes ausgleichen und dadurch die Ruhe des nachfolgenden Schlafes nicht stören, sondern fördern.

Eine besondere Besprechung verdient noch die Gewohnheit vieler Menschen, auf die Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Manche sehen sogar eine Art Ruhm darin, daß sie früh nur eine Tasse Kaffee oder ähnliches genießen und dann bis zum Mittagessen nüchtern bleiben. Einen Vorteil dieses Verfahrens hat noch niemand angeben können. Das Nahrungsbedürfnis ist für einen solchen „Vormittagshungerkünstler“ nicht kleiner als für einen anderen Menschen mit derselben Körperbeschaffenheit und Arbeitsleistung; er muß also, wenn er nicht zurückbleiben will, die übrigen Mahlzeiten um so reichlicher gestalten. Insbesondere muß er, da sein Magen seit dem Abend vorher so gut wie leer geblieben ist, mittags eine übergroße Mahlzeit halten; er belastet dadurch den Magen unnötig und vergrößert damit die Verdauungsermüdung nach dem Mittagessen. Gewöhnlich ist auch bis zum Mittag der Hunger so groß geworden, daß es nicht mehr zu einem ruhigen Essen, sondern mehr zum Verschlingen der Mahlzeit kommt. Zu diesen schwerwiegenden Nachteilen tritt dann noch der hinzu, daß ein leerer Magen die Widerstandskraft gegen körperliche Schädlichkeiten sehr herabsetzt — so daß man viel leichter den Angriffen von Krankheitsbakterien unterliegt —, gegen

Kälteeinflüsse empfindlich macht und so fort. Hält man noch dazu, daß der Magen geistig angestrengter Menschen oft ohnedies eine gewisse Empfindlichkeit aufweist, so ergibt sich die Unzweckmäßigkeit jenes Verhaltens überreichlich.

---

10. Die Genußmittel.

Es ist schon bei der Besprechung der Arbeitsfähigkeit ausgeführt worden, daß unter den Genuß- oder Anregungsmitteln, die bei uns allgemein in Gebrauch sind, namentlich der Alkohol, der Kaffee und der Tee einen direkten Einfluß auf die geistige Arbeit haben. Dieser Einfluß ist beim Alkohol ein ganz anderer als bei den beiden anderen Mitteln; auch sonst bieten die Wirkungen, wie bekannt, so viel verschiedenes, daß sie getrennt erörtert werden müssen.

Alle alkoholischen Getränke sind ein Hindernis für die höheren geistigen Leistungen. Das ist unzweifelhaft. Wenn man an sich selbst die Wirkungen eines mäßigen Alkoholgenusses beobachtet, hat man allerdings gewöhnlich die Empfindung, als sei das Gegenteil der Fall. Man glaubt, leichter und freier zu denken, man löst Schwierigkeiten spielend, man erscheint sich und vielleicht auch anderen geistreicher als sonst. Der belebende Einfluß des Alkohols auf die Geselligkeit zeigt sich, wie allgemein angenommen wird, stets und ständig in deutlichster Weise. Viele Menschen sind der Ansicht, daß eine anregende Gesellschaft ohne Alkohol gar nicht denkbar sei. Allgemein konnte man von den Zusammenkünften der Alkoholabstinenten die Meinung aussprechen hören, daß bei deren Festen und Gastmählern der Stumpfsinn herrschen

müsse. So sehr sind wir alle in der Lehre von dem sorgenlösenden, den Geist anspornenden, wahre Heiterkeit und Freude spendenden Alkohol befangen gewesen. Die von der Abstinenzbewegung vorgeführten Beispiele haben zu sachlicher Prüfung angeregt. Man sah mit Staunen, daß es bei den Festen der Abstinenten genau so vergnügt, aber im allgemeinen würdiger und weniger geräuschvoll zuging als bei den sonst üblichen Festen. Man besann sich dann auch darauf, daß bei den herkömmlichen Gesellschaftsfestlichkeiten zweifellos die Damen, die dem Wein wenig oder gar nicht zusprachen, in der Unterhaltung die Palme davontrugen, und daß die immer häufiger werdenden Herren, die ganz auf den Wein verzichteten, oft äußerst anregende, sehr vergnügte Mitglieder der Tafelrunde waren. Viele der Teilnehmer fanden freilich, daß sie selbst langweilig und befangen blieben, bis der Wein ihnen die Zunge gelöst hatte, und deshalb tranken sie zunächst ein paar Gläser, obwohl ihr Geschmack keine Freude daran hatte und die aus Erfahrung bekannten Folgen sie davor warnten. Die fröhlichen Trinklieder, woran Deutschland so reich ist, übten noch vor wenigen Jahren eine ganz allgemeine zwingende Suggestion aus, und ein übriges taten die Erzählungen unserer Väter von den ruhmvollen Trinkleistungen, denen sie beigewohnt hatten. Begabte und eifrige Studenten, die von ihren geistigen Arbeiten nie viel Worte machten, waren vom größten Stolz erfüllt, wenn sie die Zahl der Seidel, die sie vertragen konnten, der bewundernden Umgebung mitteilten. Die Gegner des Alkoholgenusses konnten mit Recht von der zwingenden Macht unserer Trinksitten sprechen. Es herrschte geradezu ein Trinkzwang nicht nur in den akademischen Vereinigungen, sondern überall in der Gesellschaft. Wer für den Wein dankte, galt als ein schlechter Gast, wenn er nicht eine glaub-

hafte Entschuldigung mit schwachem Magen oder einer Karlsbader Kur und dergleichen vorbringen konnte; die Ausrede, daß er den Wein nicht vertrage, hätte ihn als „minderwertig" gestempelt. Es ist ein großes Glück und ein reines Verdienst der Abstinenzbewegung, daß die Ansichten sich in dieser Hinsicht sehr geändert haben. Heute pflegt man es überall der Entscheidung des einzelnen zu überlassen, wie er es mit dem Alkohol halten will, und nicht über eine höfliche Aufforderung hinauszugehen. Und wirklich, wenn man die Einwirkung des Alkohols auf die Unterhaltung prüft, wenn man ohne selbst zu trinken in eine Gesellschaft kommt, die unter der gelobten „Alkoholanregung" steht, so überzeugt man sich jedesmal, daß die „geistreichen" Einfälle der Angeregten eigentlich nur bei den gleichermaßen Angeregten den großen Beifall finden, daß sie den Nüchternen albern, witzlos und oft unfein erscheinen. Die Wirkung des Alkohols besteht eben überwiegend darin, daß sie die Hemmungen ausschaltet, womit die Selbsterziehung und Selbstkritik des Gebildeten seine Äußerungen regeln, daß sie das Feingefühl für die Tragweite und den Wert des Gesagten herabsetzt, Taktlosigkeit und Unüberlegtheit für Offenheit halten läßt und den Gedankengang verflacht. In dem Jahrzehnt, wo ich in meinem Sanatorium die Alkoholgetränke von den regelmäßigen Mahlzeiten verbannt habe, ist allen Teilnehmern ohne Ausnahme klar geworden, daß die Unterhaltung in Güte und Regsamkeit durchaus nicht von einer solchen künstlichen und gewaltsamen Anregung abhängt, und ich zweifle nicht daran, daß die Hunderte, die praktisch darüber aufgeklärt worden sind, das an Tausende weitergetragen haben. Man braucht gar nicht zu verkennen, daß es vielen, die noch unter der Nachwirkung geistiger Anstrengung oder lebhafter

Gemütsbewegungen stehen, anfangs sehr schwer sein kann, an einer zwanglosen, heiteren Unterhaltung teilzunehmen, aber es ist sicher des Gebildeten würdiger, wenn er diese Schwierigkeit durch seinen Willen, durch die Herrschaft seines Verstandes über sein Gemüt, besiegt, als wenn er dazu ein körperliches Zwangsmittel heranzieht. Gerade die Verwendung des Alkohols als Mittel zur Lösung der Stimmung bringt einen großen Teil der Gefahren mit sich, die den Fluch des Alkohols bilden!

Wollte man den Alkohol immer nur benutzen, um die erste erleichternde Anregung, die Hebung der Hemmung und Befangenheit auszugleichen, so könnte sich der Hygieniker noch damit einverstanden erklären, aber leider ist die Grenze schwer zu ziehen und noch schwerer einzuhalten! Gerade weil der Alkohol die Selbstkritik in erster Linie vermindert, fehlt dem Trinkenden das Urteil darüber, wann die harmlose Anregung in den leichten Rausch übergeht. Oder vielmehr, er empfindet oft diese Grenze, aber er hat dann nicht mehr den Wunsch oder auch nicht mehr die Kraft, nun auch aufzuhören. Würde sich die Schädigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit immer deutlich zeigen, so wäre es jedenfalls viel besser um uns bestellt. Deutschland würde dann gewiß nicht jährlich mehr als drei Milliarden Mark für eine scheinbare Wohltat ausgeben, die in Wirklichkeit ein Gift ist und durch die Förderung von moralischen Fehltritten, Gewalttaten, Verbrechen und durch die Erzeugung langdauernder, schwerer Krankheiten mehr Unheil anrichtet als der blutigste Krieg. Alle die Menschen, die durch den gewohnheitsmäßigen Alkoholgenuß in wirtschaftlichen und ethischen Verfall geraten, sind sich dieser Wirkung nicht bewußt, sie haben das Urteil über die Grenze zwischen harmloser Anregung und Alkoholvergiftung nie gekannt oder diese Kenntnis

allmählich durch die Wirkung des Giftes eingebüßt. Die große Verbreitung der Trinkgewohnheiten ist daran schuld, sie erschwert dem einzelnen das Urteil über seine Haltung unter dem Einfluß des Alkohols ganz außerordentlich. Hat jemand sich in der Trunkenheit gehen lassen, und möchte er sich deswegen entschuldigen oder sich über den Eindruck unterrichten, den er auf andere gemacht hat, so findet er in den meisten Fällen nachsichtige Richter, teils weil man dem „im moralischen Kater“ Befindlichen nicht noch weitere Gewissensbisse verschaffen will, teils weil die Genossen auch nicht viel anders gewesen waren als er selbst und damit die richtige Kritik verloren gehabt hatten. Man sieht im Kreise der Zecher über vieles hinweg, was unter nüchternen Menschen undenkbar wäre. So kommt mancher ahnungslos zu Verhältnissen, die er bei klarer Überlegung fliehen würde wie die Pest.

Viele, die regelmäßig Alkohol in größeren Mengen genießen, sprechen überzeugt davon, daß ihre Leistungsfähigkeit dadurch größer werde. Diese Behauptung hält ernster Prüfung nicht Stand. Bei Rundfragen an zahlreiche moderne Dichter hat sich übereinstimmend ergeben, daß keiner den Alkohol als fördernd für seine Arbeit ansieht, und doch könnte man sich noch am ehesten einen Einfluß der alkoholischen Anregung auf die dichterische Phantasie und Freiheit erwarten. Noch viel weniger kann davon für streng logische Geistesarbeit die Rede sein. Es ist auch niemand, der das behauptet, nur sind noch viele Gelehrte der Meinung, daß der mäßige Alkoholgenuß nicht schade, wenn er nicht etwa gerade der Arbeit vorhergeht. Es ist nur schwer zu sagen, was man als m ä ß i g e n Alkoholgenuß bezeichnen soll. Bei einer bekannten Rundfrage unter Ärzten und Hygienikern, die Professor Karl Fränkel vor einigen Jahren veranstaltet hat, und die

unter dem Titel: „Mäßigkeit oder Enthaltsamkeit?" im Mäßigkeitsverlag des Deutschen Vereins gegen den Mißbrauch geistiger Getränke erschienen ist, haben mehrere der befragten Hochschullehrer versucht, eine Bestimmung der unschädlichen Menge in Zahlen zu fassen und ausgesprochen, daß die Mehrzahl der gesunden Erwachsenen ohne Schaden 30 ccm reinen Alkohol, der in einem drittel Liter Wein oder in zwei drittel Liter Bier enthalten ist, zu sich nehmen könne, ausnahmsweise auch mehr. Demgegenüber haben andere sich bestimmt dahin ausgesprochen, daß es an wissenschaftlichen Grundlagen für solche Maßbestimmungen durchaus fehle, daß vielmehr höchst wahrscheinlich der regelmäßige tägliche Genuß auch von kleineren Mengen die große Mehrzahl der Menschen schädige. In der Tat lassen alle unbefangenen Beobachtungen keinen Zweifel daran, daß gerade der regelmäßige Genuß auch kleiner Mengen Alkoholgetränke schadet. Wer die Frage wirklich genau durchgearbeitet hat, kann sich der Ansicht nicht verschließen, daß das beste die völlige Enthaltung von Alkohol ist, und daß von den freieren Standpunkten höchstens noch der gerechtfertigt werden kann, der da sagt: ein gelegentlicher Genuß von Wein oder Bier in solchen Mengen, daß weder ein für den Trinkenden und für den nüchternen Beobachter erkennbarer Rausch eintritt, noch am anderen Tage die Arbeitsfähigkeit und die Arbeitslust beeinträchtigt sind, ist zu gestatten. Immer sollte aber klar und deutlich hinzugefügt werden, daß auch dies nur wegen des Wohlgeschmacks oder als Nachgiebigkeit gegen die herrschenden Gewohnheiten geschehen soll, daß jedenfalls keinerlei Nutzen davon zu erwarten ist. Denn die Behauptungen über die stärkende Wirkung der Alkoholgetränke, über ihren günstigen Einfluß auf die Arbeitskraft, die Blutbildung, den Schlaf

usw. sind nichts als Fabeln. Wie die Bergsteiger längst erkannt haben, daß der Alkohol ein falscher Freund ist, und daß schwere Hochtouren durchaus die Alkoholenthaltung fordern, so sollte auch der geistig Arbeitende sich klar machen, daß eine ernste Arbeit entschieden durch Abstinenz gefördert wird. Diese Überzeugung kann nur befestigt werden durch die Tatsache, daß der Alkoholgenuß auch eine der häufigsten Ursachen der Nervosität und Nervenschwäche ist, die der geistigen Arbeit so hinderlich sind, abgesehen von den zahlreichen schwereren Krankheiten des Herzens, der Arterien, des Gehirns, des Magens, der Leber, der Nieren usw., die auf den Alkoholgenuß zurückzuführen sind. Von den 200 000 Geisteskranken in Deutschland sind etwa 50 000 durch den Alkoholgenuß krank geworden, davon viele durch wirkliches, allgemein anerkanntes Übermaß, sehr viele aber auch durch Mengen, die nur für sie zu groß waren, im allgemeinen aber für erlaubt gelten. Am allerwenigsten darf man Kinder dieser Gefahr aussetzen: wer einem Kinde auch in noch so geringer Menge und einerlei unter welchem Vorwande Wein, Bier oder Schnaps gibt, begeht geradezu ein Verbrechen. Unter den Erwachsenen sind besonders die Nervenleidenden durch den Alkohol gefährdet, weil er die Erholungsfähigkeit des Nervensystems sehr vermindert.

Sehr viel harmlosere Reizmittel sind der **Kaffee** und der **Tee**. Sie geben beide nach den Kräpelinschen Untersuchungen eine wirkliche Erleichterung der geistigen Arbeit, aber selbstverständlich auch nur auf Kosten des dazu dienenden Spannkraftvorrats. Wo schnellere Arbeit geleistet wird, wird auch mehr Kraft in derselben Zeit verbraucht, und sobald auf diese Weise mehr Kraft verbraucht wird, als in der folgenden Ruhezeit ersetzt werden kann, muß bald

ein Defizit eintreten. So wird sich in den meisten Fällen die anfängliche Erleichterung und Förderung der Arbeit mit der Zeit rächen. Um so sicherer und schneller muß das eintreten, wenn man die Reizmittel benutzt, um eine vorhandene Ermüdung zu vertreiben. Das kann ausnahmsweise und vorübergehend ohne Schaden geschehen, aber jedenfalls nicht wiederholt. Viele haben das zu ihrem Schaden erfahren, wenn sie sich während einer Zeit dringender Arbeit in der Nacht dadurch von Schläfrigkeit freizuhalten suchten. Man kann schon gegen den gewöhnlichen Kaffeegenuß einwenden, daß er eine Anregung schafft und ein Ermüdungsgefühl künstlich beseitigt, wo Ausruhen und Erholung nötig wären. Man kann geradezu sagen: die Menschen, die den Kaffee zur Anregung nötig zu haben meinen, schaden sich dadurch; die aber, die ihn nur zum Vergnügen, des Genusses wegen trinken, schaden sich nur, wenn das im Übermaß geschieht. Es wiederholt sich also hier, was vorhin über den Alkohol gesagt wurde: nicht zum Zweck der Anregung, sondern wirklich nur zu Genußzwecken ist eine mäßige Anwendung erlaubt. Die Ermüdung äußert sich durch das Müdigkeitsgefühl wie beim Dampfkessel die zu große Spannung durch die Signalpfeife; wir müssen also alle Vorsicht anwenden, um uns nicht diese Sicherheitsvorrichtung zu verdecken. Meiner Ansicht nach spricht diese Rücksicht mehr gegen die Anwendung des Kaffees und des Tees als alle Warnungen, die sich auf die Schädlichkeit des darin enthaltenen Koffeins berufen — denn die Wirkung der Aufgußgetränke ist eine ganz andere als die des Alkaloids Koffein — und die sich auf die von einzelnen angegebenen Beobachtungen unangenehmer Wirkungen der Getränke stützen. Es sind ja meistens nervöse Menschen, denen die Getränke nach

ihrer Meinung nicht gut bekommen. Wenn aber genauer prüft, so zeigt sich, daß sie auch ohne Tee und Kaffee dieselben Beschwerden haben. Ich habe darüber in sehr zahlreichen Fällen Jahre hindurch Versuche angestellt, indem ich Nervösen, die sich vor Kaffee fürchteten, reinen und durchaus nicht ganz schwachen Bohnenkaffee gab. Die angenommenen Wirkungen blieben fast in allen Fällen aus. Natürlich ist eine Schädigung trotzdem möglich, ebenso wie wir ja die Schädigung durch Alkohol und andere Gifte nicht nach der Wirkung der einmaligen Gabe beurteilen dürfen. Jedenfalls geben uns der im ganzen so beklagenswerte Nervenzustand der Gegenwart, die allgemeine Unruhe und Geräuschempfindlichkeit, die endlosen Klagen über schlechten Schlaf usw. einen dringenden Hinweis, mit der Erlaubnis zum Gebrauche solcher Reizmittel äußerst vorsichtig zu sein.

Dem Tabak wird vielfach eine erleichternde Wirkung auf die geistige Arbeit zugeschrieben. Er ist nach dem Tee wohl das am meisten angewendete Genußmittel der Menschen, und er ist es trotz aller Gewaltmaßregeln geworden, die man seiner Verbreitung entgegengesetzt hat. Die gewöhnlichen Folgen des ersten Rauchversuches zeigen, daß dem Tabak auch in der Form des Rauchens eine deutliche Giftwirkung zukommt; die Gewöhnung läßt uns weiterhin über die undeutlicheren Folgen hinwegsehen. Eine objektive Beobachtung der Wirkungen ist dadurch erschwert, daß die Raucher starker Zigarren und die Vielraucher ihre Tabakleistung meist auch mit erheblichem Verbrauch von Alkoholgetränken verbinden. Manche der dem Rauchen zugeschriebenen üblen Folgen sind sicher nichts anderes als der auch bei Nichtrauchern vorkommende Alkoholismus, und viele der nervösen Erscheinungen, die auf das Schuldkonto des Rauchens geschoben werden, waren

bei den Betreffenden schon vorhanden, als sie noch nicht oder doch nicht im Übermaß rauchten, und kommen bei Nichtrauchern ebenso oft vor. Ich habe den Eindruck gehabt, daß die Schädlichkeit des Rauchens recht gering ist, wenn man von den Fällen ganz maßlosen Mißbrauchs und von dem sogenannten Verschlucken des Rauches absieht, wozu namentlich manche Zigarettenraucher neigen. Anderseits kann ich auch keinen besonderen Nutzen des Rauchens für die geistige Arbeit anerkennen. Man kann wohl nur sagen, daß der dem Raucher angenehme Geruch seiner Zigarre, Zigarette oder Pfeife ihm eine angenehme Stimmung verschafft, die natürlich auf seine Arbeiten fördernd einwirkt. Am Nikotin liegt es nicht, denn Raucher, denen der Geschmack der nikotinfreien Zigarren zusagt, erklären, daß ihre Arbeit dadurch ebenso angenehm angeregt wird wie ehemals durch schwere Importzigarren. Wer also irgend welchen Nachteil vom Rauchen verspürt, kann es jedenfalls unterlassen, ohne fürchten zu müssen, daß seine Arbeitsleistung darunter leiden könnte.

---

11. Erziehung zur geistigen Gesundheit im Kindesalter

Die öffentliche Belehrung hat sich seit vielen Jahren besonders damit befaßt, den Müttern beizubringen, wie sie ihre Kinder in den ersten Lebensmonaten behandeln sollen, um ihren Körper gesund zu halten. Ein gesunder Körper ist beim Kinde ganz besonders die Grundlage einer gesunden Geistes- und Gemütsentwicklung. Gesunde und kräftige Kinder sind im allgemeinen leichter zu erziehen. Sie sind ruhigeren Gemütes und deshalb leichter zu lenken als aufgeregte, reizbare und zerstreute Kinder.

Dazu kommt noch, daß sie die Geduld der Erzieher viel weniger auf die Probe stellen, wodurch deren Einfluß ruhiger und gleichmäßiger wird. So trägt eine sorgfältige Fürsorge für die körperliche Gesundheit des Kindes entschieden zu seiner guten geistigen und Gemütsentwicklung bei.

Aber auch körperlich gesunde Kinder zeigen die größten Verschiedenheiten in ihrer Art, in Stimmung und Anlage. Man sieht deutlich, daß das Kind gewisse Charakteranlagen mit auf die Welt gebracht hat, meist Anklänge an die Art eines der Eltern oder beider, ganz wie das bei den körperlichen Ähnlichkeiten zu sein pflegt. Es ergibt sich daraus die wichtige Frage, ob man diese Eigentümlichkeiten der Anlage hinnehmen muß, wie sie sind, oder ob sie sich durch die Erziehung verändern und zum günstigen wenden lassen.

In den Kreisen der Gebildeten spielen die Schlagworte **Vererbung** und **Erbliche Belastung** eine große Rolle. Die gesamte realistische Literatur sieht einen Teil ihrer Eigenart in der künstlerischen Vertretung des Einflusses der Vererbung. Viele dieser eindringlich redenden Kunstwerke erwecken den Eindruck, als gäbe es überhaupt nur eine Ungunst der Vererbung und einen unentrinnbaren Fluch, der sich von Geschlecht zu Geschlecht fortpflanzt und das Geschick des einzelnen bestimmt, ohne daß dieser oder seine Umgebung einen wesentlichen Einfluß darauf ausüben könnten. Das ist eine ganz einseitige Ausnutzung des Vererbungsproblems. Die wirklichen Tatsachen sprechen eine ganz andere Sprache. Man muß sich nur nicht durch auffallende Einzelbeobachtungen, sondern durch allgemeinere Erfahrungen leiten lassen. Diese lehren etwa folgendes:

Die Vererbung der Eigenschaften der Eltern auf die Kinder ist durchaus keine bestimmte oder zwingende,

in körperlicher und in geistiger Beziehung. Man beobachtet oft genug, daß zwei ruhige, gesunde und kräftige Eltern ein zartes, kränkliches, unruhiges Kind haben, und anderseits, daß zarte, nervöse, kränkliche Eltern gesunde Kinder zur Welt bringen. Die naturwissenschaftliche Erklärung ist nicht schwer. Kräftige und gesunde Eltern sind oft Verächter der Hygiene, sie setzen sich vielen vermeidlichen Schädlichkeiten aus und nehmen in ihrer Lebensweise wenig Rücksicht auch auf die Gesundheit der Nachkommen. Umgekehrt sorgen zarte und kränkliche Menschen meist mit einiger Sorgfalt für ihre Gesundheit, und namentlich sind sie, durch ihre eigenen Erfahrungen gewitzigt, meistens darauf bedacht, ihren Kindern eine bessere gesundheitliche Mitgift zu verschaffen, als ihnen selbst zuteil geworden war. Aber auch ohne absichtliches Zutun der Eltern kommt es oft zu einer verbesserten Vererbung. Die Schwächen der Eltern liegen nur selten bei beiden ganz auf demselben Gebiet, und da im allgemeinen bei der Vererbung die stärkeren Einflüsse überwiegen, kommt es oft zu einer Art Auslese, indem jedes der Eltern seine guten, gesunden Eigenschaften überträgt, während die schwächeren ausfallen. Ohne diesen Ausgleich würde in der Tat sehr schnell eine allgemeine Entartung der Familien zu erwarten sein, die tatsächlich doch nur unter besonderen Verhältnissen so deutlich in Erscheinung tritt.

Aber auch eine ungünstige angeborene Anlage läßt sich durch die Erziehung sehr beeinflussen, ebenso wie eine gute Anlage durch unzweckmäßige Erziehung verdorben werden kann. Unter Erziehung ist in dieser Hinsicht die Gesamtheit der körperlichen und geistigen Einwirkungen zu verstehen. Beim kleinen Kinde zeigt sich viel deutlicher noch als beim Erwachsenen der große Einfluß körperlicher Bedingungen auf das geistige

Verhalten. Auch gemütsruhige Kinder werden verdrießlich, wenn ihnen eine ungeeignete Nahrung Verdauungsbeschwerden macht; regelmäßig werden Kinder reizbar und unruhig, wenn sie in zu warmen Zimmern, in zu warmer Umhüllung gehalten oder gewohnheitsmäßig zu warm gebadet werden. Ganz besonders ist das zu befürchten, wenn ohnehin eine nervöse Anlage vorhanden war. Derselbe Erfolg tritt übrigens ein, wenn die in neuerer Zeit so beliebten Versuche zu gewaltsamer **Abhärtung** gemacht werden. Abhärtung und Verweichlichung wirken gleichermaßen als Reiz und stören die ruhige, normale Entwicklung. Es kommt daher für die geistige Hygiene des Kindes viel darauf an, daß die goldene Mittelstraße eingehalten wird. Die wichtigsten Regeln dafür sind folgende: die Luft des Kinderzimmers sei in der kalten Jahreszeit 17—19 Grad Celsius warm; das Bad in den ersten sechs Wochen des Lebens 35 Grad Celsius; von da ab 33—34 Grad. Diese Badwärme härtet die Haut ab, ohne zu erregen; jeder Grad mehr verweichlicht, jeder Grad weniger erregt und macht empfindlicher. Der Münchener Kinderarzt Hecker hat vor einigen Jahren darauf hingewiesen, daß unter einer großen Zahl von Kindern am gesundesten die waren, die in der mittleren Wärme gehalten und gebadet wurden; dann folgten die, bei denen überhaupt keine besondere Fürsorge stattfand; am ungünstigsten in bezug auf Erkältungskrankheiten standen die, bei denen Abhärtungsversuche gemacht worden waren. Nach meiner Erfahrung spricht sich dasselbe Verhalten mindestens ebenso deutlich in dem Verhalten des Nervensystems aus: die mit „Abhärtung" bedachten Kinder werden aufgeregt und empfindlich und zeigen deutlich eine nervöse Art. Für eine gesunde, nicht schädigende Abhärtung genügt es durchaus, Zimmer und Bad nach den angegebenen Graden zu regeln,

die Bekleidung leicht und luftig, aber warm genug zu machen, damit die Haut des Kindes nicht kühl werde, und sie für den Aufenthalt im Freien so zu verstärken, daß die Haut weder zu kühl noch zu warm wird. Eine zweckmäßige Festigung erfährt die Haut außer durch das tägliche Bad durch Waschungen mit Wasser im Winter von 25 Grad Celsius, im Sommer von 20 Grad Celsius, und ganz besonders durch **Luftbäder** im Zimmer; man läßt das Kind täglich ein oder mehrmals einige Minuten bis zu einer viertel Stunde nackt im Zimmer von 17—19 Grad Celsius herumlaufen oder spielen; in der warmen Jahreszeit kann man die Zeit verlängern und allmählich auch das Luftbad bei geringerer Wärme nehmen lassen. Die Grenze bleibt immer da, wo eine merklichere Abkühlung der Haut eintritt; das soll vermieden werden. Es ist sicher kein besonderer Vorteil für ein Kind, wenn es mit bloßen Beinen umherläuft, die blaugefroren sind!

Höchst wichtig ist die Sorge für reine Luft und Sauberkeit der ganzen Umgebung, der Kleidung, der Gebrauchsgegenstände. Wie viele Eltern haben die Gewohnheit, ihren Kindern die Teppiche und Bettvorleger ins Zimmer zu geben, die für die Räume der Erwachsenen zu schlecht geworden sind! Das ist eine falsche Sparsamkeit, die sich oft sehr teuer bezahlt macht. Unsaubere Gegenstände sind eine Brutstätte der Bakterien und anderer Krankheitserreger. Aber auch für die moralische Artung des Kindes ist es von Bedeutung, wenn es von klein auf Sauberkeit und Reinlichkeit um sich sieht. Ein sauber gekleidetes Kind hütet sich ganz anders vor Beschmutzung als ein in der Kleidung vernachlässigtes. Damit soll natürlich nicht empfohlen werden, die Kinder zu Zierpuppen zu machen, die nur an ihre Kleider denken. Es gibt einfache und billige Waschkleider genug, die man wieder reinigen

kann, wenn sie durch den kindlichen Gebrauch schmutzig geworden sind.

In ähnlicher Weise übt die Regelmäßigkeit der Ernährung und der ganzen Tageseinteilung einen günstigen Einfluß sowohl in körperlicher wie in geistiger Beziehung aus. Ordnung ist immer die Grundlage eines gesunden Geisteslebens, und man kann sich daran nicht früh genug gewöhnen. Auch das Kind lernt leicht, daß man störende Unordnung und unbequemes Suchen am besten vermeidet, wenn man niemals Unordnung entstehen läßt, sondern alles Gebrauchte sogleich wieder an seine Stelle bringt, bevor man zu etwas anderem übergeht.

Die **Nahrung** des Kindes soll in den ersten beiden Lebensjahren vorwiegend aus Milch bestehen. In den ersten Monaten ist die Mutterbrust anerkanntermaßen durch nichts anderes mit gleichem Vorteil zu ersetzen. Jede Mutter, die nicht durch schwere körperliche Leiden daran verhindert wird, sollte sich ihrer natürlichen Verpflichtung nicht entziehen, um so weniger, da ihre eigene Gesundheit im allgemeinen nur Vorteil davon haben wird. Wenn künstliche Ernährung nicht zu umgehen ist, greift man zu richtig zubereiteter guter Kuhmilch, nach Soxhlet sterilisiert oder in Form der Backhausschen oder Gärtnerschen Milch. Künstliche Nährmittel, mögen sie noch so bewährt oder empfohlen sein, sollten nur aus ganz bestimmten Gründen und auf ärztlichen Rat angewendet werden. Daß sie einem oder mehreren Kindern von Bekannten gut getan haben, ist weder ein Grund, sie anzuwenden, noch ein Beweis, daß sie nun auch dem eigenen Kinde gut bekommen würden.

Auch im zweiten Lebensjahre ist Milch als Getränk oder in Form von Suppen das Hauptnahrungsmittel. Gesunde Kinder können nebenher Brot, Zwieback, Mehl-

suppen, Butter, täglich ein Ei usw. genießen; von Fleisch hält man sie in dieser Zeit am besten noch frei.

Im weiteren Kindesalter geht man dann mehr und mehr zu einer Kost über, die der gemischten Kost der Erwachsenen ähnelt. Aber alle Reizmittel vermeidet man, insbesondere den Alkohol in jeder Form auch in der kleinsten Menge, ebenso Kaffee und Tee, Fleischextrakt und Bouillon — weil die Extraktstoffe oder Würzstoffe des Fleisches ein Reizmittel für die Nerven sind — und das Übermaß von Gewürzen. Ferner hütet man Kinder sorgfältig vor zu großem Fleischgenuß. Ein viertel Pfund für den ganzen Tag ist jedenfalls genügend, vom 12. Jahre ab steigert man dann die Menge allmählich bis zu dem halben Pfund, das wir für Erwachsene als Bedarf hingestellt haben. Welche Art Fleisch man wählt, ist gleichgültig. Gute Zubereitung ohne zu reichliches Gewürz ist selbstverständlich nötig, insbesondere soll man auch das nichtgebratene Fleisch nicht vernachlässigen, dem die durch das Braten entstandenen Würzstoffe fehlen.

Neben der körperlichen Hygiene darf auch die **geistige Hygiene** nicht versäumt werden. Es ist ein verbreiteter Fehler, daß Eltern und übrige Umgebung des Kindes mit ihm glänzen wollen, sobald die ersten geistigen Äußerungen auftreten. Daneben zeigt man dann wieder Ungeduld und Ärgerlichkeit über die kleinen Schwierigkeiten, die von der Kinderpflege eben unzertrennlich sind. Man muß kleine Kinder in Ruhe sich entwickeln lassen, sie nicht durch grelles Licht und laute Geräusche erschrecken, sie nicht plötzlich und rücksichtslos aufwecken und keine gewaltsamen Liebkosungen mit Schütteln und Umherschwingen vornehmen. Es sollte ohne weiteres den Eltern klar sein, daß das eben so schädlich oder vielmehr wegen der damit verbundenen Schreckwirkung noch schädlicher sein muß als

das zum Glück wohl allgemein als verkehrt anerkannte Wiegen der Kinder. Das Hinundherschieben im Kinderwagen ist allerdings oft auch nicht viel anders, und das Hinundherschaukeln auf dem Arm gesellt sich als dritte gleichwertige Verkehrtheit dazu. Sehr oft werden diese Mittel zur Beruhigung des Kindes verwendet, ganz unnötigerweise, denn ein vernünftig behandeltes Kind schreit nicht, so lange es gesund ist und richtig versorgt wird, und wenn es krank ist, soll der Arzt helfen, nicht die Schaukel.

Schon bei den kleinsten Kindern muß der Anfang damit gemacht werden, sie zur Beherrschung ihrer Gefühle anzuleiten. Schon der Säugling empfindet es deutlich, wenn er durch jeden Schrei seine Umgebung veranlassen kann, sich mit ihm zu beschäftigen; anderseits lernen auch kleine Kinder sehr schnell, daß sie sich mit ihrer Ungeduld fügen müssen. Sehr deutlich zeigt sich das z. B., wenn verwöhnte Kinder in Krankenhäuser aufgenommen werden, wo die Nahrung nicht je nach ihrem Geschrei, sondern nach der Uhr verabreicht wird; schon nach wenigen Tagen haben sie sich völlig daran gewöhnt. Die Gewöhnung an regelmäßige Zeiten der Ernährung ist eines der wichtigsten Erziehungsmittel für den Säugling. Ein Kind, das immer die Brust oder die Flasche bekommt, wenn es schreit, wird in kurzer Zeit überfüttert und bekommt dadurch einen empfindlichen Magen; das rächt sich ganz besonders, wenn eine zufällige Erkrankung eine strengere Einhaltung der Pausen in der Nahrungszufuhr fordert. Dagegen kommen Kinder, die am Tage alle $2^1/_2$ bis 2 Stunden ihre Nahrung erhalten, sehr bald dazu, daß sie dann immer ihre ganze Portion nehmen und zwischendurch und in der Nacht nichts mehr verlangen. Dagegen sieht man im umgekehrten Falle die Neigung zu unregelmäßiger Nahrungsaufnahme sich so

einbürgern, daß die Kinder bis in das Schulalter hinein oft von plötzlichem Heißhunger oder zwingendem Durst ergriffen werden und sich nicht beruhigen, bevor sie etwas zur Stillung bekommen haben. Das wird dann oft als etwas berechtigtes oder doch als eine Art Krankheit angesehen, während es in Wirklichkeit nur die Versäumnis rechtzeitiger Schulung darstellt!

Wenn mit der Entwicklung der Sprache die geistigen Fähigkeiten der Kinder mehr hervortreten, lassen sich die Eltern leicht durch ihre Bewunderung verleiten, die Kinder zu immer neuen Leistungen anzuregen und diese Fremden vorzuführen. Gerade lebhafte Kinder müssen entschieden zurückgehalten werden. Das Ergebnis ist sonst fast immer eine ausgesprochene Nervosität schon in den Spiel- und ersten Schuljahren, oft in der Form einer Migräne, die sich bis in das erwachsene Alter fortsetzen kann. Aber auch weniger regen Kindern ist mit zuviel Anregung nicht gedient, sie werden dabei nur zerstreut und oberflächlich.

Große Vorsicht ist bei den **Strafen** nötig. Immer noch findet man bei den Eltern die Gewohnheit, alle möglichen sogenannten Unarten mit Schlägen zu ahnden. Auch wenn es sich um leichte Schläge handelt, ist für das Kind eine Angst- und Schreckwirkung damit verbunden, die nachteilig auf das Nervensystem einwirkt. Dagegen sind fast alle Kinder einer ruhigen, in ernstem Tone gegebenen und nötigenfalls wiederholten Belehrung sehr zugänglich. Kinder, die viel angeschrien oder geschlagen werden, versagen diesen Eindrücken meist bald ganz und werden trotzig und verstockt. Sehr erschwerend wirkt der Umstand, daß gerade die schwer zu behandelnden Kinder gewöhnlich von nervösen Eltern stammen und nun doppelt unter deren Aufgeregtheit leiden müssen!

Eine wichtige Frage ist die, wie sich die Eltern ver-

halten sollen, wenn Kinder einen körperlichen Schmerz erlitten haben. Ganz verkehrt ist es, sie übermäßig zu bemitleiden und so zu tun, als wenn ihnen das Schlimmste begegnet wäre, denn dadurch werden die Kinder veranlaßt, bei jeder Gelegenheit eine solche Szene herbeizuführen. Das Kind hat auch schon die allgemeine menschliche Schwäche, sich gern im Mittelpunkt des Interesses, der Teilnahme usw. zu fühlen. Noch schlimmer ist es, wenn man die Kinder anleitet, wenn sie sich irgendwo gestoßen haben, nun auf den „bösen" Tisch usw. loszuschlagen, um sich daran zu rächen. Viel besser ist es, das Kind dann wegen seiner Ungeschicklichkeit sanft zu verspotten, dadurch kommt es dahin, die Quelle seines Mißgeschicks in sich selbst zu suchen und künftig vorsichtiger zu sein. Kinder, die in jeder falschen Weise abgelenkt werden, gelangen leicht dazu, bei jeder schlechten Stimmung ihre Wut an der Umgebung, an Dingen und Menschen, auszulassen, und das Bedenkliche solcher Gewöhnung leuchtet doch ohne weiteres ein. Bei wie vielen Erwachsenen kann man noch die Folgen solcher verkehrten Erziehung nachweisen, indem sie nie an etwas schuld sein wollen, bei jedem kleinen Unfall ihren Zorn gegen die zufällig Anwesenden richten usw.!

Auch bei wirklich ernsten Unfällen oder heftigen Beschwerden im Beginne von Krankheiten ist es ratsam, dem Kinde das Mitgefühl oder die Befürchtungen nicht deutlich zu zeigen; die Kinder werden dadurch furchtsam und ängstlich. Gewöhnlich sieht man in solchen Kindern die Eigenart der Eltern wiedergespiegelt. Verläßt die Mutter das Kind, wenn sie auf einige Stunden weggehen muß, mit allen Zeichen des Kummers, gibt sie in seiner Gegenwart besorgte Anordnungen an die Umgebung, so muß das Kind auf den Gedanken kommen, daß wirklich etwas

Trauriges oder Gefährliches vorgehe. Oft sieht man, daß ein Kind ein Angstgeschrei anstimmt, sobald es einen Augenblick allein im Zimmer bleiben soll. Das ist fast in allen Fällen, von wirklichen Erkrankungen abgesehen, nur die Folge verkehrter Erziehung, das Kind ist künstlich ängstlich gemacht worden. Sowohl die zu große Sorgfalt, die man dem Kinde erweist, kann dazu führen, wie die schlechte Gewohnheit der ungebildeten Umgebung, Kinder durch geheimnisvolle Drohungen mit dem schwarzen Mann und anderen Gespenstern folgsam machen zu wollen. Ist dann die Ängstlichkeit so groß geworden, daß die Eltern oder Erzieher dadurch belästigt werden, wenn das Kind z. B. nicht mehr allein im Schlafzimmer oder in der Wohnung bleiben will, wenn es schreit, sobald es im Zimmer dämmerig wird, so versucht man gewöhnlich, mit Strenge dagegen vorzugehen. Das ist nun auch wieder der verkehrte Weg. Man kann natürlich die Kinder durch Schelten und Drohungen dazu bringen, nicht mehr von ihrer Angst zu sprechen, man kann sie durch Strafen veranlassen, durch ein dunkles Zimmer oder abends in den Keller zu gehen, aber sie werden auf diese Weise natürlich nicht von ihrer Furchtsamkeit befreit. Vielmehr hört man oft genug von Erwachsenen, daß sie noch nach Jahrzehnten im Traum oder bei anderen Anlässen unter der Angst zu leiden haben, die durch gewaltsame Einwirkung der Eltern in ihnen unterdrückt und bleibend gemacht wurde. Oft wird auch durch solche Gewaltmaßregeln ein Übergang der Angst in Veitstanz oder Krämpfe hervorgerufen. Der richtige Weg ist allein der, das Kind zu beruhigen, ihm die Grundlosigkeit seiner Furcht klarzumachen und seine überreizten Nerven wieder gesund zu machen. Häufig sind dazu ärztliche Einwirkungen nötig. Sehr wertvoll ist als Unterstützung dabei das gute Beispiel der Eltern. Wenn

das Kind sieht, daß Vater und Mutter bei jeder Gelegenheit außer sich geraten, wird es nur schwer einsehen können, daß von ihm selbst mit Recht eine Beherrschung seiner Aufregungen verlangt werden kann.

Ich halte diese Beziehungen für so wichtig, daß ich noch ein häufig vorkommendes Beispiel vorführen möchte, weil seine Behandlung zugleich eine Anleitung für viele andere Vorkommnisse geben wird. Viele Kinder zeigen eine große Angst vor dem Baden. Nur selten beruht sie wirklich auf der Furcht vor dem Unbekannten oder Ungewohnten; meist ist eine Abschreckung dadurch hervorgerufen worden, daß man das Kind einmal in zu kaltes oder zu warmes Wasser hineingebracht hat; anderemale ist das Bad mit zu großer Wichtigkeit vielleicht schon den ganzen Tag in Aussicht gestellt worden. Sagt man dem Kinde nur: heute abend mußt du beim Baden aber sehr brav sein, so denkt es gleich, daß irgend etwas besonderes dahinter stecken müsse, und wartet nun ängstlich und widerstrebend den Zeitpunkt ab. Stellt man dagegen das bevorstehende Bad als eine Belohnung dar, so wird es mit Ungeduld erwartet. Hat das Kind schlechte Erfahrungen damit gemacht, etwa mit zu kaltem Bade, so muß man es vorsichtig zu der Überzeugung führen, daß es diesmal ganz anders ist; man kann z. B. Metallfischchen oder Schiffchen auf dem Badewasser schwimmen lassen und dadurch allmählich den Wunsch erwecken, auch ins Wasser zu gehen, nachdem das Kind sich durch das Gefühl an den Händen überzeugt hat, daß das Wasser angenehm warm ist. Hat man keine verkehrten Abhärtungsgrundsätze (vgl. S. 150), so ist diese Meinung dem Kinde leicht zu verschaffen. Verkehrt ist es dagegen, durch Versprechen von Belohnungen dazu antreiben zu wollen, denn das erweckt wiederum Mißtrauen und Furcht.

Sehr ansteckend wirkt auf die Kinder auch die von den Eltern geäußerte Furcht vor Erkältungen bei rauherem Wetter, vor nassen Füßen und dergleichen, im Sommer die Furcht vor der Hitze, das Klagen über die unerträgliche Hitze usw. Man soll die Kinder von vornherein daran gewöhnen, daß sie die verschiedenen Unbilden der Witterung ruhig ertragen. Man gibt ihnen die dem Wetter entsprechende Kleidung, ohne viel Worte darüber zu machen, läßt sie, wenn sie aus Schnee und Regen nach Hause kommen, einfach der Reinlichkeit wegen Schuhe und Strümpfe wechseln und macht nicht gleich eine große Sache daraus, wenn sie einmal einen Schnupfen bekommen haben. Auch wenn die Eltern ängstlich sind, einerlei ob mit oder ohne Grund, sollen sie es den Kindern nicht zeigen, denn dadurch wird nichts gebessert, dagegen bleibt die durch übermäßige Ängstlichkeit der Eltern hervorgerufene Widerstandslosigkeit gegen jede kleine Störung des Befindens oder gegen jede Widerwärtigkeit des Lebens oft sehr lange bestehen.

Die Kinder müssen vielmehr dazu angehalten werden, nicht jeder körperlichen Mißempfindung gleich starken Ausdruck zu geben, Es gibt Kinder, die bei jedem Hustenreiz, bei dem einfachen Verschlucken usw. gleich tun, als müßten sie vor Husten ersticken oder „sich die Seele aus dem Leibe husten“. Wenn man ihnen aber sagt, daß das unnötig und unschicklich sei, daß vielmehr ein vernünftiger Mensch den Husten möglichst unterdrücke, so gewöhnen sie sich daran und sehen schnell ein, daß es auch ohne so viel Geräusch geht. Höchst auffallend ist der Einfluß einer solchen Erziehung z. B. bei einem später auftretenden Keuchhusten. Die Kinder, die gewohnt waren, sich zu beherrschen, bekommen entschieden viel leichtere Anfälle, während unerzogene regelmäßig bei den Hustenanfällen zum

Erbrechen kommen. Allein schon das Vorbild der Eltern macht sehr viel aus. Wo die Kinder täglich sehen, daß der Vater jeden Reiz im Rachen mit endlosem, geräuschvollen Räuspern und Husten beantwortet, wo die Schüler einen Lehrer alle Augenblicke zum Spucknapf laufen sehen, um mit großer Umständlichkeit seinen Auswurf zu entleeren, gewöhnen sie sich leicht auch solche Unschönheit an. Ich erinnere mich einer ganzen Schulklasse, die von einem Lehrer die Gewohnheit angenommen hatte, fortwährend ganz leicht zu spucken, etwa so, als ob man ein auf den Lippen sitzendes Teilchen wegblasen wollte.

Ebenso soll das Kind dazu angehalten werden, eine leichte Übelkeit zu unterdrücken, namentlich aber nicht auf bloße Ekelvorstellungen mit Erbrechen zu antworten. Wie oft wird gesagt: „Das arme Kind muß sich bei jeder Gelegenheit übergeben; man braucht nur von Ei oder Fett zu sprechen, gleich muß es würgen“ usw. Die Eltern sind gewöhnlich sehr überrascht und oft sogar beleidigt, wenn man ihnen sagt, daß es sich dabei weniger um eine Krankheit als um Fehler der Erziehung handelt. Es ist ganz merkwürdig, wie leicht Kinder in dieser Hinsicht falschen Suggestionen unterliegen. Ich habe bei sehr vielen Erwachsenen nachgeforscht, wie sie zu der bekannten Abneigung gegen „Haut“ in der Milch gekommen sind, gegen die kleinen Teilchen von geronenem Milcheiweiß, die sich namentlich in gekochter Milch finden, die einige Zeit gestanden hat, ferner auf Milchkakao und Schokolade usw. Fast alle so Empfindlichen nehmen an, daß das ihnen angeboren sei. In Wirklichkeit habe ich in allen Fällen gefunden, daß es anerzogen ist. Teils haben die Eltern oder einer der Eltern dieselbe Abneigung, teils hat die besorgte Mutter dem Kinde, so lange es klein war, aus Furcht vor dem Verschlucken die kleinen Fetzen

aus der Milch genommen und dies noch in der Zeit fortgesetzt, wo das Kind schon beobachtete und dadurch die Vorstellung gewann, daß diese Vorsicht notwendig sei. Manchmal hat das Kind erst später die Gewohnheit angenommen, als es von älteren Angehörigen das Fischen in der Milch sah oder in einem Gasthof das Verlangen nach einem Milchsieb vernahm. Solche Beobachtungen sitzen in Kindern unglaublich fest, und der Wunsch, es den Erwachsenen in solchen Gewohnheiten nachzutun, bleibt ihnen getreu. Wer hat nicht schon darüber gelacht, wenn ein kleines Mädchen bei Regenwetter sein kaum bis zum Knie reichendes Röckchen aufhebt, genau wie es das bei der Mutter und bei anderen Damen gesehen hat!

Ähnliche Vorgänge spielen sich ab, wenn das Kind sieht, daß Erwachsene ein Ei beriechen, ein mißtrauisches Gesicht dazu machen und es vielleicht mit Zeichen des Ekels von sich schieben. Die für das Kind bestimmte Nahrung soll immer unmerklich geprüft werden, damit kein unbegründetes Mißtrauen erweckt wird. Schon ein zweifelndes, unsicheres Mienenspiel bei dem Kosten erweckt bei dem Kinde eine Gegenvorstellung, und das um so mehr, wenn es sich um ein unbekanntes Gericht handelt, oder wenn das Kind ohnehin an Appetitlosigkeit leidet. Ebenso störend wirkt oft die Frage: „Magst du das auch noch immer wieder essen?“ oder: „Hast du dir das auch noch nicht übergegessen?“ Darin liegt auch die direkte Suggestion, daß es so sein müsse.

Nicht selten führen solche Suggestionen von seiten der Eltern oder auch einmal zufällig, vielleicht durch ein tatsächlich nicht mehr frisches Ei, entstandene Erfahrungen zum Erbrechen. Diese Form der Magenentleerung ist ja etwas ganz natürliches und erfolgt bei den meisten Kindern, wie man bei Säuglingen so oft sehen kann, ohne

jede Schwierigkeit. Man hat ja in der Kinderstube den Spruch gefunden: „Speikinder — Gedeihkinder", weil Kinder, die reichlich trinken, leicht den Überfluß auf diese Weise wieder abgeben. Sagt man also, wenn ein Kind sich einmal übergibt: „Gut, daß es wieder heraus ist", oder etwa: „Das war recht unnötig", oder: „Das kommt davon, wenn man zu hastig ißt", so lernt das Kind, dem Vorgang keine übertriebene Bedeutung beizulegen. Fängt es an, wenn es ein Hautteilchen in der Milch entdeckt hat, sich entsetzt zu stellen, zu würgen oder gar zu brechen, so sieht man es am besten erstaunt an und läßt es dadurch fühlen, daß es sich auffallend oder unpassend benimmt. Gewöhnlich hört dann das Schauspiel sofort auf. Stürzt aber bei der ersten Andeutung die Mutter erschrocken auf und kann dem armen Kinde nicht genug Sorgfalt und Güte antun, so ladet das förmlich zu einer Wiederholung bei der ersten passenden Gelegenheit ein. Ich habe oft solche Kinder und auch noch Erwachsene an meinem Tische gesehen, die bei jeder Gelegenheit brechen „mußten", sowohl auf bestimmte Speisen oder Gerüche, wie bei bestimmten Erwähnungen unappetitlicher Dinge, aber ich habe noch jedesmal gesehen, daß meine bestimmte Erklärung: „Das gibts hier nicht", oder: „Hier dürfen Sie nicht erbrechen" die gewohnte Ausführung unterblieb. Es ist mir nach meiner Erfahrung zweifellos, daß die Gewöhnung an solche Nachgiebigkeit gegen Ekelgefühle, Hustenreiz und andere Mißempfindungen oft die Grundlage für Hartnäckigkeit einzelner Krankheitserscheinungen bei Nervösen abgibt.

Selbstbeherrschung muß das Kind auch lernen gegen andere peinliche Empfindungen, z. B. gegen Jucken, gegen das lästige Gefühl eines zwischen den Zähnen sitzenden Speiseteilchens. Es muß sich soweit beherrschen

lernen, daß es sich nicht jeden Augenblick kratzen darf, ebenso wie man als Erwachsener die Entfernung solcher Zahnhindernisse auf die Zeit verschieben soll, wo man wieder für sich ist und die Zahnbürste gebrauchen kann oder einen Zahnstocher ohne Belästigung anderer Menschen anwenden kann. So sehr die Zahnhygiene Förderung verdient, so hängt sie doch sicher nicht davon ab, daß man ein steckengebliebenes Teilchen von Fleisch, Obst usw. umgehend entfernt; gerade die nur mit der Zahnbürste und dem Mundwasser zu entfernende Speisereste und Teile der Mundschleimhaut mit ihren Bakterien sind es, die zur Zahnverderbnis führen.

Bei dieser Gelegenheit mag auch einmal die Frage besprochen werden: **„Soll man Kinder zum Essen zwingen?“** Die Entscheidung ist nicht immer leicht. Ein gesundes Kind ißt von selbst das, was auf den Tisch kommt, wenn man es nicht durch die vorhin angedeuteten Suggestionen dagegen einnimmt. Das gute Beispiel der Eltern und sonstiger Tischgenossen und die Nichtbeachtung einer angedeuteten Abneigung, ein leichter Spott und eine Berufung an die Verständigkeit des Kindes tun in dieser Richtung sehr viel. Sind einmal Fehler gemacht worden, so muß man sich die Mühe nicht verdrießen lassen, dem Kinde immer wieder mit Geduld vorzustellen, daß es keinen Grund hat, sich zu sträuben, man muß ihm von der gefürchteten Speise selbst voressen und dadurch seine Autosuggestion zu zerstreuen suchen. Strafen sind am wenigsten angezeigt, weil dadurch oft erst recht der Widerspruch gereizt und ein Trotz hervorgerufen wird. Manchmal essen Kinder bei Fremden, vor denen sie sich genieren, ganz ruhig die Gerichte, die sie zu Hause verweigern. Oft gelingt es durch vorsichtige Nachfragen, den Grund der Abneigung herauszubekommen; manchmal ist ein miß-

verstandenes Wort eines Erwachsenen oder eine unbedachte Äußerung von Dienstboten an der ganzen Sache schuld, und dann kann eine einfache Aufklärung genügen, die Schwierigkeit hinwegzuräumen. Am ungünstigsten wirkt mangelnde Gleichmäßigkeit in der Behandlung des Widerstrebens. Gibt man heute nach, so wird man morgen mit dem Zureden um so mehr Not haben, denn durch jedes Nachgeben wird in dem Kinde der Gedanke gefestigt, daß sein Widerstreben gerechtfertigt und das Gehorchen nicht nötig sei. Genügen die angegebenen Mittel nicht, um das Kind zum Essen zu bewegen, und wird vielleicht überhaupt gegen das Essen oder gegen eine größere Anzahl verschiedener Speisen Widerwille geäußert, so ist es besser, einen Arzt zu befragen, als etwa mit Gewalt vorzugehen.

Auch die Geräuschempfindlichkeit der Kinder soll man nicht allzusehr berücksichtigen. Es gibt Kinder, die bei einem Gewehrschuß zusammenschrecken, als seien sie selbst getroffen, die den Donner nicht anhören können usw. Zureden zum vernünftigen Ertragen ist auch hier am Platze.

Eine anerzogene Wehleidigkeit ist eine üble Mitgift für das Leben. Die damit Behafteten glauben gern, sie hätten ein besonders weiches Herz und sind oft stolz darauf, aber man kommt von dieser Auffassung zurück, wenn man sieht, daß sie meistens nur mit sich selbst so zart empfinden, oder daß sie einen gleichgültigen Verlust ebenso bitter beklagen wie ein verlorenes Menschenleben, oder daß sich ihre Teilnahme ganz in den Klagen erschöpft, daß sie aber niemals tätig eintreten, um vorhandenes Leid zu lindern. Wer schon früh dazu erzogen wird, das Leid anderer mitzufühlen und es nach Kräften zu lindern, kommt nicht so leicht dazu,

sein eigenes zu übertreiben! Aber immer wieder muß betont werden, daß das Vorbild der Eltern entscheidend wirkt. Der Erzieher muß sich vor allem selbst in der Gewalt haben und seine Stimmung oder wenigstens die Äußerungen seiner Stimmung in einer mittleren Gleichgewichtslage zu halten verstehen. Wenn die Kinder sehen und hören, daß die Eltern sich bei jeder Aufregung nicht zu halten wissen in Kummer, Ärger, Zorn usw., so können sie sich schwer vorstellen, weshalb denn sie selbst es anders machen sollen. In dieser Hinsicht wirkt sehr oft das Verhalten der Eltern gegenüber den Dienstboten sehr nachteilig; die Kinder lernen gar zu schnell, ihren Zorn, einerlei worauf er sich gründet, an den Dienstboten auszulassen. Hat man wirkliche Schwierigkeiten mit Untergebenen, so soll man diese ohne Wissen der Kinder erledigen, schon damit sie nicht schon in der Kindheit zu dem Glauben kommen, sie seien bessere und vollkommenere Menschen als Arbeiter und Dienstboten.

Man darf das nicht so verstehen, als müßten den Kindern sorglich alle Aufregungen ferngehalten werden. Das ist durchaus nicht richtig. Man soll aber die Erregungen auf das beschränken, was das Kind selbst angeht, und soll darauf halten, daß das Kind auch selbst damit fertig wird. Es soll lernen, unangenehme Eindrücke und Gemütsbewegungen selbständig zu überwinden.

Weder ein langes Weinen und Schluchzen nach Enttäuschungen, Schmerzen, Strafen, erzwungenem Gehorsam usw., noch das beliebte „Maulen", Verdrießlichsein und „Nachtragen" soll erlaubt sein. Am besten vertreibt man beides den Kindern durch den bewährten Grundsatz der Nichtbeachtung. Wenn das Kind mit seinen

Affektäußerungen keinen Eindruck auf die Umgebung macht, wird es ihm bald langweilig, und es hört gewöhnlich schneller damit auf, als wenn man mit Strenge dagegen vorgeht und dadurch zunächst den Affekt vergrößert. Eine erziehliche Einwirkung auf solche Unarten ist erst dann richtig, wenn das Kind wieder zur Ruhe gekommen war, am besten erst an einem anderen Tage und in irgend einer vertrauteren oder anschmiegsameren Stimmung des Kindes. Dann wirken liebevolle Vorstellungen und Ermahnungen am besten. Am wenigsten wird erreicht, wenn die Eltern selbst aufgeregt sind und dadurch ein Beispiel geben, daß auch sie ihre Aufregung und Verstimmung nicht bemeistern können. Dafür haben Kinder ein sehr feines Gefühl, auch wenn sie es aus Vorsicht nicht aussprechen!

Am allerwenigsten nützen Strenge und gewaltsames Vorgehen bei den schwer erziehbaren cholerischen, aufgeregten und zornmütigen Kindern. Und doch wird hier immer wieder versucht, ihr Temperament durch Gewalt zu bändigen, es zu brechen, weil es sich anscheinend nicht biegen läßt. Gewiß vertragen solche Kinder es nicht, wenn sie nur Schwäche bei den Erziehern sehen, aber man kann sagen, daß sie einen Wechsel zwischen Schwäche und Gewaltsamkeit noch weniger vertragen. Und doch ist das gerade leider das Wesen der verbreiteten Erziehung im Elternhause. Der Mutter bleibt es überlassen, die tägliche und stündliche Erziehung auszuüben, der Vater, der durch seinen Beruf und anderes in Anspruch genommen ist, wird mit diesen kleinen Sorgen verschont und nur herangerufen, wenn „mit dem Jungen nicht mehr auszukommen ist" und ein großes Strafgericht abgehalten werden soll. Oft wird das willig oder mit eigenem Zorn ausgeführt, oft aber, wenn dem Vater ge-

rade nicht danach zu Mut ist, oder wenn er den Anlaß nicht für wichtig genug hält, heißt es auch nur: „Laß doch den Jungen in Ruhe" und dergleichen, und so wird vielleicht eine grundsätzlich wichtige Erziehungsfrage gleichgültig oder zum Triumph des Jungen übergangen. Auf diese Weise wird bei unserer Jugenderziehung ungeheuer viel verdorben. Bei schwer erziehbaren Kindern ist ein ständiges Gleichmaß durchaus notwendig, sie müssen lernen, daß es eine unbedingte Autorität der Erzieher gibt, der man niemals entgegenhandeln oder entrinnen kann. Der Wille des Erziehers muß in jedem Falle durchgeführt werden, mit gerechter Strenge, aber ohne Nachsicht. Aber auch der Wille des Kindes soll geachtet werden; will man ihn unter allen Umständen niederdrücken, so kann man nicht erwarten, daß sich dabei in dem Heranwachsenden ein gesunder Wille bilde. Im Gegenteil, der Wille muß schon früh, von den ersten Kinderjahren an, gebildet und gestärkt werden, man muß ihn nur in seiner Richtung so beeinflussen, daß etwas gutes dabei herauskommt, daß nicht Leidenschaften und Gemütsstimmungen, sondern die Überlegung ihn bestimmt! So wenig es dem Kinde frommt, wenn man es mit beständigen Strafpredigten und Moralpredigten füttert, so unumgänglich ist es anderseits, daß man ihm von klein auf keine Verkehrtheiten durchgehen läßt, daß man nicht über seine Unarten lacht und sie gar als originell bewundert. Ein Blick, ein Wort, ein leichter Spott genügen sehr oft, um dem Kinde die Meinung des Erziehers deutlich zu machen und fester einzuprägen, als wenn eine lange Auseinandersetzung daran geknüpft wird, die vielleicht seinen Trotz herausfordert. Man muß Kleinigkeiten nicht zu wichtig nehmen. Wo solch ein Wink nicht nützt, muß man freilich mit ernsteren Mahnungen vorgehen. Noch mehr hilft es gewöhnlich, wenn man das

Kind gelegentlich durch Schaden klug werden läßt, wenn z. B. das wiederholt zur Vorsicht aufgeforderte Kind mit seinem hellen Anzug in den Schmutz gefallen ist und nun von einem Vergnügen zu Hause bleiben oder wegen des befleckten Anzuges den Spott anderer ertragen muß. Gibt man ihm einfach einen anderen Anzug, so ist die Lehre bald vergessen, das Kind hat ja nur die geringe Mühe des Kleiderwechsels davon gehabt. Beständiges Verbieten, Nörgeln, Drohung mit üblen Folgen oder Strafen, die dann doch nicht eintreten, verdirbt die Kinder nur, dagegen muß man auf der pünktlichen und genauen Ausführung von kleinen Aufträgen, auf der regelmäßigen Wiederherstellung der Ordnung im Kinderzimmer bestehen, sobald man den Kindern durch das eigene Beispiel und durch gemeinsames Aufräumen usw. gezeigt hat, wie es zu machen ist. Wer zu viel verlangt, wird keinen Erfolg haben und für das nächste Mal abschrecken, wer aber dem Kinde etwas aufgibt, was es leisten kann, und es für die Leistung belobt, der kann darauf rechnen, daß auch schwerere Aufgaben gern erfüllt werden. Viel gutes wirken auch die kleinen Züge aus der Geschichte solcher Männer, für die der Knabe begeistert ist, und zwar um so mehr, je unauffälliger und je weniger moralisierend sie vorgebracht werden. Kinder haben eine ausgesprochene Abneigung gegen Tendenzgeschichten, sie merken die Absicht und fühlen sich dadurch abgestoßen, aber ebenso deutlich empfinden sie aus der einfachen Erzählung heraus, was nachahmungswert und bewundernswert ist.

Mut und Ausdauer werden dem Kinde besonders durch körperliche Übungen beigebracht, die die Geschicklichkeit und die Kraft ausbilden. Sie dürfen aber nicht über die Leistungsfähigkeit hinausgehen, weil jeder Mißerfolg entmutigt, und dürfen nicht bis zu voller Er-

müdung betrieben werden, weil dann Langeweile und Überdruß eintreten. Sehr viel kann in dieser Beziehung durch richtige Auswahl der Genossen bei der Übung erreicht werden. Sehr überlegene Gefährten verleiden oft den Anfängern die ganze Sache, weil es unmöglich erscheint, sie zu erreichen, und weil man ihren Spott fürchtet.

Der **Gehorsam** gilt vielen als der Inbegriff aller Erziehung, und sie glauben ihre Kinder gut erzogen zu haben, wenn sie ihnen mit aller Gewalt den unbedingten Gehorsam beigebracht haben. Es ist noch nicht lange her, daß dieser blinde Gehorsam als erste Pflicht des Kindes gegen die Eltern angesehen wurde. Man verlangte, daß das Kind auch den unsinnigsten, nur einer Laune oder einem Mutwillen entsprungenen Befehl der Eltern ohne Besinnen ausführe. Gewiß läßt sich das erreichen, aber es tut dem wahren Wesen des Gehorsams und der Ehrfurcht vor dem Erzieher Eintrag. Das Kind soll von Anfang an die Überzeugung bekommen, daß jeder einzelne Befehl gerecht und billig und ein Ausfluß des größeren Verstandes, der geistigen Überlegenheit der Erzieher ist. Ungerechte Befehle erwecken mit der wachsenden Reife des Kindes immer mehr Widerspruch. Es nützt auch nichts, wenn man die mangelnde Begründung des Befehls durch lautes Sprechen oder gar durch Schreien ersetzen will; ruhiger und wohlwollender Ton macht viel mehr Eindruck. Falsch ist es auch, dem Befehl gleich eine Strafandrohung beizufügen, für den Fall, daß er nicht ausgeführt werde. Das erweckt sofort den Gedanken, daß der Befehlende selbst nicht recht von der Notwendigkeit der Ausführung überzeugt sei. Vielmehr soll bei dem Zögling die Auffassung erweckt werden, daß der Befehl wohl erwogen und seine Ausführung möglich und selbstverständlich sei. Daraus ergibt sich auch, daß man nichts

von dem Kinde verlangen soll, was es nicht nach seinen Kräften ausführen kann. Das gilt ganz besonders für schwache oder vorübergehend kranke Kinder; da muß man seine Anordnungen vorher ganz besonders überlegen, denn jeder unausführbare oder hinterher zurückgenommene oder als unberechtigt erkannte Befehl schließt den Widerspruch gegen spätere Anordnungen desselben Erziehers naturgemäß in sich. Man kann wirklich sagen, an dem Ungehorsam der Kinder sind meistens die Erzieher selbst schuld! Der Eigensinn wird ganz vorwiegend durch launische, übermäßig gehäufte und nicht folgerichtig durchgeführte Anordnungen hervorgerufen. Man muß sich entschieden bemühen, auch dem Kinde das Gefühl berechtigter, nur durch notwendige Beschränkungen eingeengter Freiheit zu erhalten. Nichts erweckt so sehr den Trotz wie unnützes Gebieten und Verbieten. Je mehr man Kindern vorredet, um so größer wird der Prozentsatz des in den Wind Gesprochenen.

Ein sehr wichtiger Abschnitt der Hygiene des Kindesalters ist die **Lehre von den Strafen.** Die Unvollkommenheit des Kindes, seine Fehler und Schwächen bringen es mit sich, daß der Erzieher nicht selten Geduld und Gerechtigkeit vergißt und nach seiner augenblicklichen Stimmung tadelt und straft. Eine Strafe ist aber nur gerechtfertigt, wenn sie auch bei ruhiger Überlegung für richtig und notwendig gehalten werden muß. Die tägliche Beobachtung der Kindererziehung in der Familie ergibt leider, daß diese Richtschnur nur selten maßgebend ist, daß vielmehr die große Mehrzahl der Strafen nur nach der Eingebung des Augenblicks verhängt wird. Die meisten Kinder werden bestraft, wenn sie einen Fehler in dem Augenblick begehen, wo der Vater oder die Mutter gerade gereizt oder schlecht gelaunt sind. Zum Glück vergißt das

Kind in dem Gefühl völliger Abhängigkeit von den Eltern, in der Dankbarkeit für alle Wohltaten, die es von ihnen empfängt, gewöhnlich sehr bald die Härte, die ihm so oft ohne sein Verschulden zugefügt worden ist, aber das darf uns nicht über die ernstliche Überlegung hinwegbringen, ob, wann und wie wir strafen sollen.

Eine Strafe soll nur nach der Erwägung eintreten, ob das Kind nach seiner ganzen geistigen Ausbildung das Verkehrte seiner Handlung erkennen und ob es nach seinem Temperament die als verkehrt erkannte Handlung unterlassen konnte, d. h. ob es mit Überlegung, mit Übelwollen gesündigt hat oder nicht. Das Temperament läßt sich nicht mit Strafen ändern, wohl aber durch Belehrung und andere Beeinflussung verbessern. Geht man mit Strafen dagegen vor, so schafft man eine Kette von Strafen, und diese macht das Kind in jedem Falle verstockt und unzugänglich. Es unterläßt dann schließlich die verkehrten Handlungen nur, wenn es glaubt, der Strafe nicht entgehen zu können, während die Absicht der Erziehung doch dahin gehen muß, die Einsicht vom rechten Handeln herrschend zu machen. Dieselbe verkehrte und schädliche Wirkung tritt ein, wenn die Strafe der Übeltat nicht angemessen, sondern zu hart war. Man darf auch in der Erziehung nicht mit Kanonen nach Spatzen schießen wollen. Die Strafe wirkt am besten, wenn das Kind das Gefühl hat, daß der Erzieher in seinem Recht ist, und dies Gefühl geht regelmäßig verloren, wenn zu hart gestraft wird. Auch beraubt man sich durch zu schroffes Vorgehen der Möglichkeit, im Notfalle die Strafe zu steigern. Auch die Art der Strafe ist sehr wichtig. Je weniger Lärm, um so eindringlicher die Wirkung. Ein Blick, ein Kopfschütteln macht gewöhnlich viel mehr Eindruck als eine lange Strafrede, ein ruhiges Wort mehr als ein polterndes

Schelten. Die Einsicht in das Verkehrte seines Handelns hat das Kind entweder schon in dem Augenblick nach der Tat, also vor der Strafe, erlangt, oder es bekommt sie erst später; im Augenblick der Angst und Erwartung ist es am wenigsten dazu disponiert. Je mehr das Kind die Folgen seines Fehlers — z. B. einer Unpünktlichkeit, eines Verlierens usw. — selbst empfindet, um so nachhaltiger wirkt diese Belehrung der Tatsachen. Genügt das nicht, so läßt man den Sünder nicht an einem Vergnügen teilnehmen, das hilft auch mehr als Reden. Eine zweischneidige Strafe ist das Einsperren, es verführt fast immer zu eigensinnigen oder noch übleren Torheiten. Ganz verwerflich ist aus hygienischen Gründen das Einsperren in ein dunkles Zimmer. Nicht selten sind krankhafte Angstzustände usw. die bleibende Folge davon.

Die umstrittenste Frage auf dem Gebiete der Strafen ist die der körperlichen Züchtigung. Ich bin durch meine Erfahrungen ein entschiedener Gegner jeder körperlichen Züchtigung geworden. Ich habe niemals gesehen, daß dadurch etwas genützt wurde, aber sehr oft, daß die Zöglinge verstockt und trotzig wurden, oder feige und verlogen, moralisch schlechter als vorher. Ich habe auch immer gefunden, daß die Verteidiger des Prügelns mit ihren angeblich guten Erfahrungen nur ihre eigene Erregbarkeit und ihre erzieherische Kurzsichtigkeit bemänteln wollten. Der Stock ist ein gefährliches Mittel, weil er dem Erzieher das Denken abgewöhnt, weil er an die Stelle der Belehrung die körperliche Gewalt setzt und an Stelle der guten Überzeugung und des guten Willens die Angst und Furcht einpflanzt. Wie kann man hoffen, moralische Veredelung durch körperliche Schmerzen und Furcht zu bewirken! Um so schlimmer wirken die Prügel, je älter der Zögling ist, je mehr er in das Alter des Ehrgefühls hineinkommt.

Gewiß, es erfordert oft große Geduld, wenn man fortgesetzte Flegeleien mit ansehen soll, ohne auf der Stelle dem Sünder die väterliche Gewalt recht fühlbar zu machen, und es gehört viel Nachdenken dazu, wie man ihn zu anderen Gewohnheiten bringen kann. Wenn es dem eingehenden Nachdenken nicht gelingt, einen Ausweg zu finden, dann handelt es sich in der Tat meistens um abnorme Veranlagung, da ist aber am wenigsten der Stock, sondern lediglich der psychologisch gebildete Arzt zuständig und hilfreich!

Für das gesunde Kind ist neben verständiger Liebe geduldiger Eltern ein gutes Maß von Freiheit und Selbständigkeit das beste!

---

12. Hygiene des Geistes im Schulalter

Die Schule ist ein unentbehrliches Mittel der geistigen Ausbildung und der Erziehung; gute Schulen sind der größte Segen eines Staates; die Bestrebungen der Schulen verdienen die eifrigste Förderung durch jeden Menschenfreund. Daran darf man nicht zweifeln. Anderseits bringen die vielen Stunden und die langen Jahre des Schulbesuches die Gefahr mit sich, daß fehlerhafte Einrichtungen der Schule die Gesundheit der Schüler nachteilig beeinflüssen. In geschichtlich bedeutungsvoll gewordener Weise hat 1836 der deutsche Arzt Lorinser auf die Überspannung der Geisteskräfte in den Schulen aufmerksam gemacht und darauf hingewiesen, daß man ihr durch regelmäßige Leibesübungen entgegenwirken müsse. Man kann diesen Aufsatz als den Markstein der beginnenden Schulgesundheitspflege betrachten. Der ihn aufstellte, hat gewiß nicht gedacht, wie lange es währen sollte, bis man ernstlich diesen Fragen nähertrat, aber

er hat auch wohl kaum geahnt, wie ungeheuer sich dies Gebiet ausdehnen, wieviel Arbeit es erfordern und wie viel Segen durch diese Arbeit gestiftet werden würde!

Die Gerechtigkeit erfordert, von vornherein darauf hinzuweisen, daß man nicht einseitig alle Schuld an den unerfreulichen Gesundheitsverhältnissen unserer Schuljugend auf die Schule schieben darf, und daß man nicht von ihr allein Verbesserungen verlangen soll. Einen großen Teil der Schuld trägt das Haus, und man soll vor allen Dingen auch hier die bessernde Hand anlegen. Nur weil die Schule das zwingende, das staatlich geregelte, dem Willen des Elternhauses nicht unterworfene Gerüst der geistigen Tätigkeit der Schuljugend aufstellt, soll hier als erster Teil der Hygiene der Schuljugend die eigentliche **Schulhygiene** zuerst besprochen werden.

Die geistige Gesundheit der Schüler ist auch von körperlichen Verhältnissen abhängig. Die Gegenwart verlangt daher für alle Schulen mit Recht geräumige Schulanlagen mit reiner, staubfreier, geruchloser Luft und gutem Licht, für die kalte Jahreszeit mit guter, genau zu regelnder Heizung und zweckmäßiger Ventilation; Ruhe der Umgebung; für die nötige Bewegung in den Pausen große Höfe und gedeckte Hallen oder Wandelgänge. Von den inneren Gesundheitseinrichtungen sind besonders wichtig gute Abtrittanlagen, bequeme Gelegenheit zum Händewaschen und (namentlich für die Volksschulen, aber auch für die höheren Schulen kleinerer Städte, wo es in den Häusern oft noch an Badeeinrichtungen fehlt) genügende Schulbadeeinrichtungen. Gute Sitzeinrichtungen sind sowohl für die körperliche Gesundheit wie für die Schonung der Kräfte unentbehrlich. Genauer auf diese Fragen einzugehen ist hier nicht der Ort.

Für die **geistige Hygiene in der Schule** muß der

Grundsatz maßgebend sein, daß die geistige Beschäftigung sich der Entwicklung des Gehirns und seiner Kraft anzupassen hat. Übermäßige Anstrengung der Geisteskräfte bewirkt vorzeitige Abnutzung, Aufhören der Leistungsfähigkeit, nervöse Erkrankungen und im schlimmsten Falle Geistesstörungen. Angemessene Arbeit dagegen stärkt das Gehirn, wie Muskelübung den Körper kräftigt.

Die Erfahrung hat gewisse Grundsätze erkennen lassen, wonach die geistige Anstrengung bemessen wird, allerdings ohne daß diese Grundsätze schon für den Betrieb maßgebend geworden wären. Dazu gehört insbesondere die Tatsache, daß die *Verknüpfung der geistigen Arbeit mit Sinneseindrücken* weniger anstrengend ist als die *reine Vorstellungsarbeit*. Außerdem werden bei der Sinnestätigkeit andere Teile des Gehirns vorzugsweise in Anspruch genommen als bei der Vorstellungsarbeit, die z. B. beim Sprachunterricht, in den Geschichtsstunden usw. mehr unvermischt geleistet wird. Jedenfalls muß daher in den ersten Schuljahren ganz besonders die mit den Sinnen verbundene Tätigkeit geübt werden: der Anschauungsunterricht, die verschiedenen Formen der Handfertigkeit usw., und zwar sollte man den Anschauungsunterricht ganz erheblich ausdehnen, nicht wie bisher auf wenige Stunden beschränken. Wo keine gründliche und tiefe Anschauung stattfindet, werden keine klaren Erinnerungen und Vorstellungen gebildet; wo diese fehlen, fehlen auch klare Begriffe und die daraus abzuleitenden Urteile und Schlüsse. Die Schule sollte im ersten Unterricht mehr als bisher an das anknüpfen, was in der Neigung des Kindes liegt; sie sollte es zeichnen und modellieren lassen, bevor es schreiben lernt. Und weiterhin sollte das Kind nur das schon lernen, was es auch begreifen kann. In dieser Hinsicht wird besonders viel ge-

sündigt durch den zu früh eintretenden Sprachunterricht. Die Wichtigkeit der fremden Sprachen wird allgemein noch sehr überschätzt. Es ist ja noch nicht lange her, daß nur dem Gymnasialabiturienten alle Studien auf der Universität und alle guten Laufbahnen offen standen; wer dahin kommen wollte, mußte Latein, Griechisch, Französisch- und Englisch „gelernt haben", d. h. er brauchte von keiner dieser Sprachen etwas zu verstehen, die Kenntnisse brauchten ihm nicht zu verbleiben, er mußte nur in den neun Jahren des Gymnasiums eine ungeheure Zahl von Lehrstunden und Hausarbeitstunden darauf verwendet haben. Aber die Unfähigkeit, die so erworbenen Kenntnisse zu verwenden, zeigte sich auf der Universität und im Leben überall. Sprach der Professor der Medizin zu seinen Zuhörern ein paar Sätze Lateinisch, um von dem dabei liegenden Kranken nicht verstanden zu werden, so verstanden ihn auch seine Studenten nicht, und noch viel weniger konnten sie ihm Lateinisch antworten; ein dem Griechischen entnommenes Fremdwort richtig zu bilden und abzuleiten, ging weit über ihre Kräfte, und gar in den neueren Sprachen versagten sie völlig. Eine traurige Verwechslung hat das Gymnasium so lange in dem Rufe gehalten, daß seine Vorbildung die beste sei: man verglich sein Schülermaterial mit dem der anderen Schulen und schob die viel bessere Art auf die Wirkungen des Unterrichts, anstatt auf die Tatsache, daß gerade die besten Kreise des Volkes ihre von Haus aus viel angeregteren Kinder wegen der großen Vorrechte das Gymnasium besuchen ließen, sobald sie die Befähigung besaßen, während dieselben Kreise ihre Schwachbefähigten auf die Realschulen schickten. Umgekehrt konnten die weniger bemittelten Kreise nur für die besonders Begabten das Opfer des Gymnasialbesuches bringen. Der ganze Ruhm des

Gymnasiums beruht meiner Ansicht nach auf der bisher geübten Auslese der guten Schüler für das Gymnasium. Nachdem jetzt die Realgymnasien und die den alten Sprachen ganz entsagenden Oberrealschulen fast dieselben Berechtigungen verleihen wie die Gymnasien, wird sich das Schülermaterial ganz anders verteilen und damit bald allgemein ein gerechteres Urteil verbreitet werden. Abgesehen von der Beobachtung sollte schon die einfache Erwägung darüber aufklären, daß es ein Unding ist, den Heranwachsenden außer der Muttersprache vier fremde Sprachen beibringen zu wollen, und zwar nicht in oberflächlicher Konversationskenntnis, sondern auf Grundlage der Grammatik, also in streng wissenschaftlicher Weise, ausgesprochen wegen der formal bildenden Kraft des grammatischen Unterrichtes. Der Abiturient ist noch ungemein stolz auf sein Wissen, er fühlt sich dem Realgymnasiasten und gar dem Oberrealschüler weit überlegen und sieht mit einer gewissen Verachtung auf alle ungelehrten Berufe herab. Im Leben später zeigt sich die Sachlage ganz anders. Im öffentlichen Ansehen sind in den letzten Jahrzehnten gerade die Berufe vorangekommen und haben den gelehrten Ständen einen großen Teil ihres früheren Vorranges genommen, die ohne das große gelehrte Rüstzeug Industrie, Technik und Großhandel betrieben haben. Es sind Forderungen des Lebens, der Praxis, ebenso wohl wie Forderungen der Gesundheitspflege, wenn aufgeklärte Schulmänner und Ärzte gleichmäßig danach rufen, daß der heute noch geltende Lehrplan grundsätzlich geändert werde. Die Überzahl der fremden Sprachen muß wegfallen, und außerdem muß der fremdsprachliche Unterricht später beginnen. Der Deutsche Verein für Schulgesundheitspflege hat dieser Frage sein besonderes Interesse zuge-

wendet und von den deutschen Unterrichtsministerien die Erlaubnis erbeten (1905), daß einzelne Schulen einen Versuch mit der Hinausschiebung des fremdsprachlichen Unterrichts bis zur zweiten Schulklasse (Quinta) machen dürften. Diesem Gesuch war folgende Begründung beigefügt:

„Es steht fest, daß die Schüler unserer höheren Lehranstalten schon von der untersten Klasse (Sexta) ab nicht selten überbürdet sind. Diese Überbürdung rührt teils von der hohen Zahl der wöchentlichen Unterrichtsstunden (30 in Preußen), teils von der großen Menge der verschiedenen Fächer (10) und von dem Fachlehrersystem in den philologischen Fächern, endlich auch davon her, daß manche Fächer zu früh begonnen werden. Dies gilt besonders von den fremden Sprachen, deren erste, Latein oder Französisch, schon in Sexta, also im vierten Schuljahre getrieben wird. Ein neunjähriger Knabe besitzt noch nicht die nötige Fertigkeit und Gewandtheit in der Handhabung seiner Muttersprache, um ohne schwere Schädigung für seine weitere Ausbildung im Deutschen und für die Entwicklung der Funktionen seiner Hirnrinde eine fremde Sprache zu lernen, zumal wenn diese mit derselben oder sogar mit einer größeren Stundenzahl auftritt als die Muttersprache und ausschließlich auf grammatischer Basis aufgebaut wird. In den höheren Mädchenschulen Preußens z. B. sind Deutsch und Französisch in der sechsten Klasse mit je 5 Stunden wöchentlich bedacht, in den Realschulen und in den Reformschulen Deutsch mit 4 (5), Französisch mit 6 Stunden, in den Gymnasien und Realgymnasien Deutsch mit 3 (4), Latein mit 8 Stunden. Dies Verhältnis der Stundenzahlen bedeutet entwicklungsgeschichtlich einen verderblichen Eingriff in die gesunde Entwicklung des kindlichen Gehirns, weil es in Sexta noch in keiner Sprache,

auch nicht in der Muttersprache, für Abstraktionen und selbständige Begriffsbildungen reif ist. Das Kind kann anfangs naturgemäß nur durch den Betrieb seiner Muttersprache und deren Behandlung in Wort und Schrift zur richtigen Ausbildung des Sprachzentrums gebracht werden und einige Sicherheit erlangen im Bilden von Sprachbegriffen, der selbstverständlichen Voraussetzung des Sprachvergleichs und damit der Gymnastik des Geistes durch fremde Sprachen. Da bei der hohen Zahl von Unterrichtsgegenständen in Sexta (10) und bei der hohen Zahl von wöchentlichen Stunden (30) von vornherein zu viel und zu vielerlei verlangt wird, ist die Überbürdung und deren Folge, die Übermüdung, schon mit Eintritt in die höhere Schule geradezu verbürgt.

‚Eine fremde Sprache lehren wollen, bevor das Kind die einheimische inne hat, ist gerade so, als wenn ein Knabe reiten lernen sollte, bevor er gehen kann', hat schon der Altmeister Comenius vor ungefähr 250 Jahren erklärt.

Den Zusammenhang der beiden Seiten der geistigen Bildung der muttersprachlichen und der sachlichen, rein zu erhalten, das muttersprachliche und das sachliche Können und Kennen, und zwar dieses so viel als möglich durch eigene Beobachtung, stetig zu vertiefen, ist für die erste Stufe wichtigstes Erfordernis.

Wenn man in diesem Alter fremdsprachlichen Unterricht erteilt, so treibt man gerade das Gegenteil dessen, was die kindliche Natur verlangt, und hemmt die Verstandesbildung in verhängnisvollem Maße.

Alle vorurteilslosen, genau beobachtenden Lehrer stimmen darin überein, daß mit dem Einsetzen der ersten Fremdsprache mindestens ein Stillstand, oft auch ein Rückschritt in der muttersprachlichen Ausbildung des Kindes eintritt. Ebenso sicher ist es, daß die im ersten Jahre des

fremdsprachlichen Unterrichts gewonnenen Ergebnisse in keinem Verhältnis zu der darauf verwendeten Zeit und Mühe stehen. Für ‚die systematische Sprachunterweisung zur sicheren Einprägung und Handhabung der Vokabeln und Formen und zur klaren Erkenntnis der Satzteile‘, wie sie die methodischen Bemerkungen für das Lateinische auf der Unterstufe preußischer Gymnasien und Realgymnasien vorschreiben, ist der Sextaner nicht fähig. Der Sprachforscher Steinthal erklärte seinerzeit in einem Gutachten für den Berliner Magistrat, vor dem zwölften Lebensjahr dürfe man Kindern überhaupt nicht die Erlernung einer fremden Sprache zumuten.

Wird der Beginn der Erlernung der ersten Fremdsprache um ein Jahr hinausgeschoben, so ergibt sich daraus eine ganze Reihe schwerwiegender Vorteile:

1) Der Schüler wird von der jetzt in Sexta herrschenden Überbürdung befreit;

2) Die durch den Wegfall der 5 bezw. 6 und 8 fremdsprachlichen Stunden gewonnene Zeit kann für eine intensivere Schulung in der Muttersprache (auch in lautlicher Beziehung), für Zeichnen, Turnen und Spiel und namentlich für eine Herabminderung der Stundenzahl verwandt werden;

3) Der Schüler tritt mit einer größeren Sicherheit in der Muttersprache und mit einer größeren Reife des Geistes an die erste Fremdsprache heran, so daß er dann mit Leichtigkeit Dinge überwindet, die ihm ein Jahr zuvor die größten Schwierigkeiten bereiten.

Durch die mit Reformklassen bisher erzielten Resultate, sowie durch den an einer höheren Mädchenschule in Tilsit mit der Hinausschiebung des Französischen gemachten Versuch (16. Jahresbericht der Pöhlmannschen Schule, Ostern 1904) ist genügend bewiesen, daß ein späterer Beginn mit

fremden Sprachen das Erreichen der Schulziele nicht verhindert, wenn nur die Methodik die richtige ist.

Es wäre überhaupt besser, wenn man die Klassenziele nicht so schematisch als Mittel der Geistesgymnastik aufstellte und mehr das Schulziel und die physiologischen Arbeitsmittel ins Auge faßte. Dann ergibt sich die Gymnastik des Geistes von selbst, und das Ziel wird sich entwicklungsgeschichtlich und psychophysiologisch richtiger und leichter und mit weniger Stunden erreichen lassen.

Wir nehmen bei der Gestattung des Gesuches als selbstverständlich an, daß die wöchentliche Stundenzahl der Quinta (bezw. der 5. Klasse der höheren Mädchenschule) nicht erhöht wird."

Diesen Ausführungen waren als Anlage die Antworten einer Anzahl bekannter Nervenärzte beigegeben: Aschaffenburg in Köln, Binswanger in Jena, Bruns in Hannover, Erb in Heidelberg, Eulenburg in Berlin, Forel in Chigny, Möbius in Leipzig, Moll in Berlin, Oppenheim in Berlin, Pelman in Bonn, Sommer in Gießen, Winkler in Amsterdam, die sich ausnahmslos, ebenso wie der Verfasser dieses Buches, in diesem Sinne aussprechen.

Einer solchen Änderung des heutigen Betriebes stehen vielfach noch pädagogische Ansichten im Wege, die für sich einen besonderen Ernst in Anspruch nehmen. Man macht den Neuerern den Vorwurf, daß sie die strenge Arbeit aus der Schule vertreiben wollten; nur die Arbeit sei von wirklichem Wert und Nutzen, die mit harter Mühe, gewissermaßen im Schweiße des Angesichts, geleistet werde. Den Wunsch moderner Pädagogen, den Schülern das Lernen zur Freude zu machen und in die Schule Heiterkeit und Frohsinn einzuführen, an die Stelle des sklavischen Lerngehorsams ein freiwilliges, begeistertes Mitar-

beiten der Schüler zu setzen, halten jene Kreise für verflachend und banausisch. Mir scheint, sie würden dazu nur das Recht haben, wenn die bisherige Methode das Ziel erreichte, wissenschaftliches Streben und sittlichen Ernst den Abgehenden mitzugeben. Aber was sieht man bei den Abiturienten der höheren Schulen in Wirklichkeit? Einer wie der andere erklären sie gleich nach bestandenem Examen, daß sie nun nichts eiligeres zu tun hätten, als das meiste von dem Gelernten zu vergessen, und anstatt mit Freude die Berechtigung auszunutzen, an den Quellen der Wissenschaft zu trinken, ergeben sich die meisten für Halbjahre und Jahre dem ödesten Bummel- und Trinkleben. Nicht wenige kommen nie wieder daraus empor, sehr viele nur deshalb, weil die Notwendigkeit sie treibt, wieder für ein neues Examen gezwungen zu arbeiten. Es ist mitgeteilt worden, daß ein Hochschullehrer in Berlin seine Zuhörer nach ihren Erinnerungen an die Schulzeit fragte; alle gaben die Erklärung ab, daß sie sich höchst ungern dieser Jahre erinnerten, nur zwei erklärten, daß die Schuljahre die schönste Zeit ihres Lebens sei, und diese beiden hatten das Gymnasium in der Schweiz besucht, wo der freiere und fröhlichere Betrieb durchgeführt wird!

In der veränderten Stellung, die Deutschland jetzt in der Welt gewonnen hat, in den gewaltigen Aufgaben der neueren Kultur sind auch andere Ziele der Schulbildung nötig geworden. In dem Kampfe um die geistige Weltherrschaft kann nur der den Sieg erringen, der mit idealer Gesinnung und wahrer Arbeitsfreude praktischen Zielen zustrebt. „Lust und Liebe sind die Fittiche zu großen Taten!“ Wir dürfen unsere Schüler nicht mehr zwingen wollen, ihr Ideal im klassischen Altertum zu suchen; die Gegenwart hat das Altertum um ein Unendliches über-

flügelt. Gewiß sollen auch wir aus der Geschichte, aus der Entwicklung der Geisteswelt lernen, dazu brauchen wir aber nicht die Kenntnis der alten Sprachen als Vermittler. Die Mehrzahl der Schüler ist nicht so gefördert, daß sie über den Schwierigkeiten der Form noch den Inhalt recht genießen und verarbeiten könnte, und vor allem gehen dabei die Zeit und die Kraft verloren, die Muttersprache so erweitert und vertieft zu betreiben, daß der Deutsche wirklich deutsch denken, reden und handeln lernt.

So ist eine gründliche Reinigung unserer Lehrpläne von unnötigem Ballast dringend notwendig. Wir können hier nicht mehr tun, als allgemeine Anregungen geben und das Nachdenken der Gebildeten auf diese Punkte lenken, damit sich mit der Zeit eine Strömung der öffentlichen Meinung bilde, die dazu mithilft, wahre und gesunde Fortschritte anzubahnen!

Gleich von Anfang an wird den Schülern viel unnötiges auferlegt. Wir plagen die kleinsten Schüler mit dem zwecklosen Doppelalphabet, der lateinischen und der sogenannten deutschen Schrift und Druckschrift, obwohl diese nicht deutsches Gut, sondern nur eine mönchische Verschnörkelung der lateinischen Schrift ist. Ferner dürfen die Kinder nicht schreiben und zeichnen, was sie können und möchten, sondern was dem Pädagogen in sein System paßt. Man sollte einmal versuchen, das sprechen lernende Kind nicht Mama und Papa, sondern Maus und Igel sprechen zu lassen! Dann kommen schon in den ersten Schuljahren das unmoderne und schwer verständliche Deutsch der Bibel und des Gesangbuches und die dem Kinde so fernliegenden Begebenheiten der biblischen Geschichte, vom Brudermord Kains und der Schlachtung Isaaks, vom Baum der Erkenntnis und so fort. Und wenn die Schüler

jahrelang Lateinisch und Französisch gelernt haben, gibt ihnen der Lehrer die Kritik, die von Rechts wegen dem System zu erteilen wäre: ihr wollt Lateinisch (Französisch) lernen und könnt nicht einmal Deutsch! Darin liegt die deutliche Bankerotterklärung des Wortes von der formal bildenden Kraft der Sprachen. Der Schüler lernt auswendig, was ihm aufgegeben wird. Die Vergleichung der wunderbaren Ähnlichkeiten und Abweichungen der Formen in den verschiedenen Sprachen kann nur den Erwachsenen erfreuen und belehren; der Schüler bleibt immer in der Form stecken, er hat ja auch gar nicht die Zeit, weiter darüber nachzudenken. Vielleicht wird hier ein gewisser Nutzen durch die von neueren Pädagogen angestrebte größere Freiheit der Schüler der oberen Klassen in der Auswahl der ihnen am meisten genehmen Unterrichtsfächer geschaffen werden, in der Weise, daß sich die Primaner je nach Begabung und Neigung teils den alten, teils den neueren Sprachen, teils der Mathematik besonders zuwenden usw.

Im ganzen ist man sich darüber einig, daß das heutige System die Schüler **überbürdet**. Man darf darunter nicht verstehen, wie es in der ersten Überspannung des Überbürdungskampfes geschah, daß die Schüler durch die Anstrengungen des Schulbetriebes schwere Krankheiten bekämen. Das ist nicht richtig. Die während der Schulzeit oder bald nachher geistig Erkrankenden kommen dazu nicht durch den Einfluß der geistigen Anstrengung in der Schule, sondern durch innere Veranlagung. Sie sind überhaupt den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen. Eine Minderheit derselben mag vielleicht dadurch geschädigt werden, daß Minderbefähigte wegen der Berechtigungen und aus anderen äußerlichen Gründen eine höhere Schule besuchten. Hier liegt ein wichtiger Hinweis für die Lehrer,

die für ihre Schulart Ungeeigneten nicht aus Milde und Nachsicht zu behalten, sondern sie zur rechten Zeit an den rechten Ort zu versetzen. Der Vorwurf der Überbürdung trifft in diesem Falle wie im vorigen nicht den Lehrplan und die Schuleinrichtungen. Dagegen sind diese beiden an den sehr viel zahlreicheren Fällen schuld, die man im engeren Sinne und mit Recht als durch die Schule überbürdet bezeichnen kann. Untersuchen wir einmal genauer, was man darunter eigentlich zu verstehen hat.

Unbestritten ist es, daß die Schule oft ungünstig auf die körperlichen Verhältnisse der Schuljugend wirkt. Die mit dem Aufsteigen in höhere Klassen wesentlich zunehmende Kurzsichtigkeit, die Rückgratsverkrümmungen, mangelhafte Entwicklung des Brustkorbes, Blutarmut, Verdauungstörungen und die große Zahl der wesentlich durch die Schule verbreiteten Infektionskrankheiten belasten ihr Konto ganz erheblich. Daneben steht dann noch als eine der häufigsten und wichtigsten Schädigungen die Nervosität. Von dem ziemlich ohne weitere Begleiterscheinungen auftretenden sogenannten Schulkopfschmerz an bis zu allgemeiner Nervosität, die sich durch Empfindlichkeit, Reizbarkeit, dauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, Angstgefühle, Herzklopfen, Appetitlosigkeit, Ohnmachtanwandlungen, Brechneigung, Zuckungen usw. äußert, beobachtet man als Folgen der Schulanstrengungen alle möglichen nervösen Krankheitszeichen. Sie steigern sich im Verlaufe der Schuljahre an Häufigkeit und an Schwere.

Das Nervensystem des Schülers wird durch die Schule in zwei Richtungen in Anspruch genommen: verstandesmäßig und nach der Gemütsseite hin. Das Gemüt wird einerseits durch den eigenen Ehrgeiz des

Schülers, durch den Kampf zwischen seinen Fähigkeiten und den Schwierigkeiten des Stoffes, anderseits durch den Zwang des immer gleichen Dienstes in der Schule und durch die Strenge des Unterrichts in beständiger Erregung gehalten. Sobald die Schule, wie es ihre Pflicht ist, wirkliche Arbeit von den Schülern verlangt, muß sie auch eine fortwährende Prüfung anwenden, ob das verlangte geleistet wird, und mit Sorgfalt dahin wirken, daß ihre Anforderungen erfüllt werden. So kommt zu der intellektuellen Anstrengung die Besorgnis auf Erfüllung des Verlangten und die Furcht vor Strafe hinzu.

Es ist zweifellos, daß in allen diesen Richtungen die heutige Schule große Fortschritte gemacht hat. Der nachdrücklicheren, schärferen Ausbildung durch das Fachlehrersystem stehen bessere Hilfsmittel im Unterricht und verbesserte Methoden gegenüber; die Behandlung der Schüler ist im ganzen viel milder geworden; die Strafen sind an Zahl und an Härte eingeschränkt worden. Aber wenn es auch in manchen Schulen und bei einzelnen Lehrern schon dahin gekommen ist, daß der Lehrer sich bemüht, der Freund des Schülers zu sein und ihm das Lernen zur Freude zu machen, so ist es doch noch weit bis zu einer allgemeinen Durchführung dieser idealen Zustände. Es gibt immer noch Lehrer genug, die in steter Feindschaft mit ihren Schülern leben und den Stock als Zuchtmittel nicht entbehren wollen, Lehrer, die den Namen Prügelpädagogen mit Recht tragen. Aber auch da, wo die Lehrer die größte Milde anwenden, steht immer vor den Schülern als Gespenst die Prüfung, vielmehr die fortlaufende Kette der Prüfungen. Während jeder Erwachsene für sich die Entschuldigung in Anspruch nimmt, daß er bei dieser oder jener Arbeit, zu dieser oder jener Zeit nicht recht aufgelegt, nicht gut disponiert gewesen sei, würde

eine solche Bemerkung dem Schüler nur Spott oder Strafe eintragen. Und wenn die Wissenschaft nachgewiesen hat, daß auch körperliche Anstrengung geistig ermüdet, so verlangt man doch von dem Schüler, der zwischen den Unterrichtsstunden eine anstrengende Turnstunde gehabt hat, daß er in der nächsten Stunde eine schwere Klassenarbeit schreibt, vielleicht als vierte oder fünfte Lektionsstunde des Morgens.

Die Nervosität hängt, wie sich hieraus schon ergibt, also nicht allein von der Schwierigkeit der Leistungen, von der Größe der geistigen Anforderungen ab. Auch die Dorfschulen haben ihre Zahl von nervösen Schulkindern. So ist nach dem Jahresbericht des Sächsischen Medizinalkollegiums in dem vorwiegend ländlichen Medizinalbezirk Marienberg 1895 gemeldet worden, daß unter 11959 Schulkindern 123 mit Zuckungen in Armen und Schultern oder im Gesicht und 211 zitternde, ängstliche und weinerliche Kinder vorhanden waren. Dabei kann man sicher sein, daß hier nur die gröbsten, leicht in die Augen fallenden Formen der Nervosität erkannt worden sind, das liegt an der leider nur unvollkommenen Art der Untersuchung. Für den Schulbetrieb ergibt sich aus diesen Verhältnissen die Pflicht, alles zu tun, um dem Übel abzuhelfen. Denn wenn auch die meisten der nervösen Schulkinder ihre Anlage zur Nervosität aus der Familie mitbringen, und wenn auch oft die häuslichen Verhältnisse mehr Schuld tragen sollten als die der Schule, so lassen sich diese doch nicht so leicht bessern, und die Schule hat bei ihrer größeren Einsicht um so mehr die Pflicht, helfend und bessernd einzugreifen und wenigstens auf ihrem Gebiete keine Fehler zu machen. Wenn erst auch in den höheren Schulen Schulärzte genau beobachten und ihre Untersuchungen auf die Nervenverhältnisse ausdehnen, wird sich erst recht ergeben, für wie viele und schwere Nervenleiden

während der Schuljahre der Grund gelegt wird. Sehr lehrreich in dieser Beziehung sind die verschiedenen Ergebnisse der Prozentzahlen für eine Reihe von Erkrankungen, je nachdem die ärztliche Beobachtung oder die Erkundigung der Lehrer die Feststellungen gemacht hatte. Man fand 1900 unter Dresdener Schulkindern (nach Schanze)

	% nach ärztl. Feststellung	nach Erkundigung
Blutarmut	24,87	1,29
Zahnkrankheiten	12,57	0,72
Körperschwäche	9,19	2,60
Geistesschwäche	4,77	1,57
Chronische Krankheiten	6,47	1,45
Vergrößerte Mandeln	6,98	0,44
Drüsenschwellungen	7,32	0,34
Skrofulose	4,42	0,40
Nervosität	3,74	1,29
Rachitis	3,23	0,56
Augenkrankheiten	3,06	2,02
Ohrenleiden	1,98	1,36
Sprachfehler	7,15	2,94
Sonstige Leiden	3,23	1,67

Diese Zahlen sprechen leider sehr deutlich aus, daß die gesundheitliche Erkenntnis und Fürsorge in weiten Kreisen noch sehr darniederliegt, und daß die Schule ein sehr gutes Werk tun wird, indem sie ihrerseits doppelt sorgsam ist! Mag das Haus die Pflicht haben, die Gesundheitstörungen zu beseitigen und zu verhüten, die Schule kann sich vorläufig nicht der Aufgabe entziehen, das Haus auf die Pflege der Gesundheit hinzuweisen und ein gutes Beispiel zu geben!

Die Erfahrung hat gezeigt, daß in den Schulen durchschnittlich 10—15% begabte, 15—25% träge und 40—50% gewissenhafte mittelbegabte Schüler sind. Diese Durchschnittsschüler vollenden das Pensum mit einiger Mühe,

sie sind es auch, die die Opfer der Schule werden. Denn die Begabten machen es leicht durch, die Trägen und die ganz Unfähigen bleiben zurück, ohne an ihrer Gesundheit zu leiden.

Es ergibt sich nun die Frage, wieviel Tagesarbeit man den Schulkindern zumuten kann, ohne ihre Gesundheit zu schädigen. Das berühmt gewordene Gutachten über das höhere Schulwesen von Elsaß-Lothringen, das der Statthalter von Manteuffel 1882 veranlaßt hat, setzt die tägliche Arbeitszeit folgendermaßen an:

Kinder	von	7—8	Jahren	4	Stunden
„	„	9	„	4½—5	„
„	„	10—11	„	6	„
„	„	12—14	„	7	„
„	„	15—18	„	8—8½	„ Arbeitszeit.

In Wirklichkeit kommen die Schüler der höheren Lehranstalten mit diesen Zahlen wohl niemals aus. Wir haben täglich 6—8 Stunden Unterricht in der Schule und 3—4 Stunden häusliche Schularbeiten, also zusammen täglich 9—12 Stunden. Es leuchtet ohne weiteres ein, daß das zu viel ist, wenn man den Rest des Tages betrachtet. Rechnet man je nach dem Alter des Schülers 10—9 Stunden Schlaf — weniger sollten auch die älteren Schüler nicht haben — und 2 Stunden für alle Mahlzeiten hinzu, so bleiben nur noch 2—3 Stunden für die Erholung im Freien und in der Familie, für kleinere häusliche Beschäftigungen und für Privatarbeiten. Das ist das reine Sklavenleben, und damit füllen wir die Jahre vom 9. bis zum 19. Jahre aus! Keine Rede von der gleichmäßigen Verteilung von Arbeit, Erholung und Schlaf, die wir für den Erwachsenen gefordert haben! Man sieht zugleich, weshalb so viele Erwachsene so gar keine Ahnung von einem gesundheitsgemäßen Leben haben, auf Körper, Nerven und Geist ein-

stürmen, bis sie zusammenbrechen: die Schule hat ihnen den Maßstab für vernünftige Lebensweise genommen und sie auf falsche Wege geführt! Die Schüler leben in einer Art von Tretmühle und kommen nur heraus, wenn sie leichtsinnig sind und sich anstatt auf ihre Arbeiten auf ihr gutes Glück oder auf den Betrug verlassen. Aber abgesehen von der moralischen Schädlichkeit dieses Vorgehens und von dem unausbleiblichen Verlust an Wissen bringen sie es dabei zu keiner richtigen Erholung, weil an die Stelle der versäumten geistigen Arbeit der mindestens ebenso viel Kraft verbrauchende Affekt der Angst und Sorge und die Beschämung treten, wenn das Nichtwissen an den Tag kommt oder der Betrugsversuch entdeckt wird. Wir müssen überhaupt damit rechnen, daß im Schulbetriebe außer der einfachen geistigen Arbeit, die wir mit den Versuchsübungen nach der Kräpelinschen Methode (vgl. S. 42) messen können, beständig eine Anzahl von Affekten auf die Schüler einwirkt: fast andauernd schwebt über ihnen das Damoklesschwert der Frage, die aus sehr verschiedenen Teilen großer Wissensgebiete entnommen werden kann und in jedem Falle schnell und genau beantwortet werden soll; dazu kommt dann das Temperament des Lehrers, das oft durch Ungeduld, Schroffheit, strenge Strafen, Verhöhnung usw. die Nerven des Schülers sehr angreift. Sehr oft spielen dauernde trübe Gemütsstimmungen mit: Verbitterung über Zurücksetzungen, durch Strafen gekränktes Ehrgefühl, Sorge wegen Versetzung, Ärger über unverdiente Mißerfolge, häuslicher Kummer und so fort. Es leuchtet ein, daß auch dadurch viel Kräfte verbraucht werden, die bei den einfachen Ermüdungsmessungen der Laboratorien nicht zum Ausdruck kommen.

So erklärt es sich, daß nach den Griesbachschen Unter-

suchungen, deren Methode S. 45 angegeben worden ist, eine große Anzahl von Schülern morgens um 7 Uhr unausgeruht zum Unterricht kommt. Mag bei einem Teil ein verkehrtes Verhalten, Spätzubettgehen, Kneipen, Nachtarbeit usw., daran schuld tragen, so ist es doch für den größten Teil zweifellos, daß sie unausgeruht sind, weil sie in der Nacht und Tags zuvor keine genügende Erholung gehabt hatten. Nach vierstündigem Morgenunterricht genügt die übliche Mittagspause von 2 Stunden nicht, um eine Erholung herbeizuführen; der Nachmittagsunterricht steht daher unter allen Zeichen der Ermüdung. Bei einer Rundfrage Professor Griesbachs an zahlreiche Lehranstalten erklärten 90% der Antworten, daß weder Lehrer noch Schüler nachmittags ebenso leistungsfähig seien wie vormittags; 60% waren der Ansicht, daß die Nachmittage ganz frei bleiben sollten, oder daß neben zwei bis drei ganz freien Nachmittagen die übrigen nur mit technischen Fächern zu belegen seien. Die Leser werden sich aus ihrer eigenen Schulzeit erinnern, daß der Nachmittagsunterricht namentlich im Sommer völlig unfruchtbar und lediglich ermüdend zu sein pflegt.

Aber die Zahl der Unterrichtsstunden ist so groß, daß man die Nachmittage gar nicht entbehren kann, wird eingewendet, und in der Tat besteht hier eine große Schwierigkeit. Die Lehrpläne sprechen zwar vielfach von 30—32 Stunden in der Woche, auch für die oberen Klassen, aber da kommen noch so viel wahlfreie, mehr oder weniger nötige Nebenstunden dazu, daß man durchschnittlich 36 Stunden in der Woche rechnen muß. Wie soll man diese am Vormittag unterbringen? Ist es da nicht besser, den Nachmittagsunterricht so viel später zu legen, daß eine ordentliche Erholung durch die Mittagspause eintreten kann? Man hat auch das mehrfach versucht und den

Nachmittagsunterricht auf die Stunden von 3—5 oder gar von 5—7 verlegt. Das erste ergibt kaum eine bessere Erholung als die Pause von 12—2 Uhr, und die spätere Zeit erweist sich in so vieler Beziehung störend, daß sie sich erst recht keine Freunde erworben hat. Entweder müssen dann die Schularbeiten vor dem Nachmittagsunterricht erledigt werden, und dann wird die diesem vorhergehende Erholung gemindert, oder sie müssen auf den späten Abend verschoben werden, und das ist jedenfalls unzulässig. In großen Städten spricht auch der zeitraubende Schulweg gegen die Zerlegung des Unterrichts. Wir streben immer mehr danach, die Wohnungen aus der Unruhe der Stadtmitte gegen die Stadtgrenze hinauszuschieben oder in die Vororte zu verlegen, diese können aber nicht immer auch die Schulen enthalten. So vorteilhaft es oft ist, wenn Schüler durch die Schule gezwungen sind, regelmäßig wenigstens einen bestimmten Weg im Freien zurückzulegen, so kann das doch bei ungünstigem Wetter sehr störend sein, in der Mittagshitze des Sommers geradezu schwer ermüdend wirken und namentlich in Zeiten reicher Arbeit auch allzuviel Zeit kosten. Müssen doch die Großstädter häufig mit Schulwegen rechnen, die eine halbe Stunde und noch mehr in Anspruch nehmen, bei viermaligem Weg also zwei Stunden usw.

Die Teilung des Unterrichts hat sich nach den Mitteilungen von Schmidt-Monnard in Halle deutlich als ungünstig wirkend gezeigt: von Mädchen und Knaben waren 5—10% mehr kränklich, wenn auch Nachmittagsunterricht bestand; an Kopfschmerz litten bei Nachmittagsunterricht 10—30% gegen 8—15% bei bloßem Vormittagsunterricht. Man sieht schon hieraus, daß der oft geltend gemachte Einwand, daß eine fünfte Vormittagsstunde zu sehr anstrenge, nicht zutrifft. Professor Kopmann in Leipzig hat

diesen Angriffen vollends den Boden entzogen. In der Tat kann man nicht behaupten, daß Schülern, die hinreichenden Schlaf gehabt haben, fünf Vormittagstunden zuviel würden. Beim Vergleich der Schüler, die nach 5 Vormittagstunden nach Hause gehen, mit denen, die nachmittags um 2 Uhr zur Schule wandern müssen, macht sich der Unterschied sehr deutlich geltend. Vor allem muß aber jeder, der sich eingehend mit der Gesundheit der Schulkinder beschäftigt, doch deutlich sehen, daß ihr Nachmittag durch zwei Unterrichtstunden und durch die Hausarbeiten so voll belegt ist, daß an solchen Tagen von einer Erholung nicht die Rede sein kann. Kaum daß man die Kinder dann noch zu einem Spaziergang bringt; zu einem frischen, fröhlichen Austoben reichen Lust und Kraft nicht mehr. An den höheren Schulen in Frankfurt habe ich gesehen, daß die Schüler von der Tertia ab nur einen einzigen schulfreien Nachmittag in der Woche hatten; an diesem sollten die Schulspiele stattfinden, und wer an dieser segensreichen Einrichtung teilnahm, hatte tatsächlich an den Wochentagen nicht die Zeit, etwa mit seinen Eltern oder Angehörigen einen Spaziergang zu machen. Kann man sich da wundern, daß die Knaben der Schule überdrüssig werden und nur gezwungen, schlaff oder widerwillig arbeiten? Für irgend ein Nebeninteresse, das wir doch den Kindern wünschen müssen, bleibt durchaus keine Zeit übrig; die Gedanken bleiben immerfort bei der Schularbeit hängen, und damit geht die erfrischende Erholung der völligen Ablenkung in den Erholungstunden verloren. Wo dagegen, wie in den modernen Landerziehungsheimen, der Nachmittag ganz der körperlichen Ausarbeitung und den Spielbeschäftigungen gewidmet wird, zeigt sich unverkennbar, wie sehr dadurch der Trieb und die Fähigkeiten für die Morgenarbeit gefördert werden.

Auch die Sorge, daß das erste und zweite Frühstück nicht für den fünfstündigen Vormittagsunterricht ausreichen würden, ist unbegründet. Die körperliche Kraft, die das Kind im Vormittag gebraucht, wird ja überhaupt nicht durch das am Vormittag Genossene erzeugt. Es dauert viel länger, bis die aufgenommenen Eiweiß-, Fett- und Kohlehydratstoffe ins Blut aufgenommen sind und der Ernährung der Organe und des Nervensystems zugute kommen. Die nötigen Spannkräfte körperlicher und geistiger Art beruhen auf der Nahrung des vorhergehenden Tages und noch weiter zurückliegender Zeit. Die Forderung eines genügenden Frühstücks für die Schulkinder beruht vielmehr auf der allgemeinen Erfahrung, daß es zur Gesundheit und zum Wohlbehagen gehört, nach der langen Nachtpause wieder den Magen gefüllt zu bekommen, und daß die regelmäßige, über den Tag annähernd gleichmäßig verteilte Nahrungszufuhr am gesundesten ist. Dazu ist es völlig ausreichend, wenn das Schulkind morgens eine große Tasse Milch oder Milchkakao oder eine Milchsuppe und dergleichen bekommt und dazu zwei Brötchen mit Butter. Auch eine Zugabe von Zucker ist wegen seines Nährwertes sehr zweckmäßig; ähnlich wirken Honig und Marmeladen. Zum zweiten Frühstück soll, damit keine zu lange Pause eintritt, bei fünfstündigem Unterricht ebenso wie bei drei- oder vierstündigem etwas genossen werden, am besten ein ordentliches Butterbrot.

Eine merkwürdige Einwendung ist gegen den ausschließlichen Vormittagsunterricht gemacht worden: die Eltern wüßten nicht, was sie nachmittags mit den Kindern anfangen sollten. Abgesehen davon, daß die Schule doch keine Kinderbewahranstalt ist, die den Eltern die Fürsorge für die Kinder möglichst lange am Tage abnehmen soll, ist das auch gar nicht so schlimm.

Wenn die Schule die Kinder täglich 5—6 Stunden beschäftigt, kann es wirklich keinen großen Unterschied machen, ob diese Stunden zusammen oder in zwei Teilen liegen, für die übrige Zeit müssen in jedem Falle die Eltern die Aufsicht über die Kinder übernehmen. Diese wird aber tatsächlich erleichtert, wenn die dem Hause zufallenden Stunden mehr zusammenliegen.

Die wirkliche Schwierigkeit des ungeteilten Vormittagsunterrichts liegt in dem Umstande, daß die heutige Stundenzahl an den höheren Schulen zu groß ist. Wenn wöchentlich durchschnittlich 36 Stunden gegeben werden, so müßte man am Vormittag sechs Stunden geben, und das ist tatsächlich zu viel. Da hat sich nun als Ausweg die **Kurzstunde** ergeben, die Lektionsdauer von 40 bis 45 Minuten. Ursprünglich ist man wohl durch die allgemeine Erfahrung darauf gekommen, daß eine ernste geistige Anspannung wenigstens bei Heranwachsenden nicht wohl über 45 Minuten hinaus möglich ist. Der Universitätsunterricht hält sich ja auch allgemein an das „akademische Viertel" für den Beginn der Vorlesungen, die mit der vollen Stunde schließen. Natürlich ist auch hiergegen gleich von vielen Seiten der Einwand erhoben worden, daß dann keine ordentliche Vertiefung mehr möglich sei, daß die Stunden zerrissen würden usw. Es wird dann immer so dargestellt, als wenn die Zeitstunde eigens für den Zweck des Unterrichts erdacht wäre, obwohl sie doch gar nichts damit zu tun hat. Dagegen haben alle Schulmänner, die versuchsweise die Kurzstunden eingeführt haben, sich sehr befriedigt darüber ausgesprochen und ihre Ansicht dahin ausgedrückt, daß die Schüler bei den Kurzstunden frischer bleiben und in der kürzeren Zeit dasselbe oder mehr leisten als sonst in der vollen oder nur um 5 Minuten gekürzten Stunde. Es ergibt sich also hier

dasselbe wie bei der Beschränkung des Arbeitstages auf eine geringere als die früher übliche zu lange Zeit! Wo der Gegenstand ein längeres Einarbeiten erfordert, steht ja nichts im Wege, zwei durch eine geeignete Pause unterbrochene Kurzstunden demselben Gegenstand zu widmen.

So kann man am Vormittag in 5 Zeitstunden = 300 Minuten 6 Lektionen von 45 Minuten = 270 Minuten abhalten und hat für die 5 dazwischenliegenden Pausen noch 30 Minuten zur Verfügung; nimmt man die Lektionen zu 40 Minuten, so bleiben für die Pausen sogar 60 Minuten. Es würde wohl am besten sein, die ersten Stunden zu 45, die weiteren zu 40 Minuten zu nehmen und die Pausen dementsprechend allmählich länger werden zu lassen. Darüber können nur weitere Versuche entscheiden.

Die Bedingung für diesen Betrieb ist, daß die Schüler morgens wirklich ausgeruht in die Schule kommen. Der freie Nachmittag erlaubt ihnen, ihre Schularbeiten und ihre Erholung rechtzeitig abzuwickeln und zu rechter Zeit ins Bett zu gehen. Als nötige Schlafdauer muß gefordert werden:

für	6— 8	jährige	Kinder	11	Stunden,
„	9—10	„	„	10—11	„
„	11—12	„	„	10	„
„	13	„	„	$9^1/_2$	„
„	14—15	„	„	9	„
„	ältere		„	$8^1/_2$—9	„

Es ist fraglich, ob für die älteren Schüler sich diese Schlafdauer gewinnen läßt, wenn die Schule im Sommer schon um 7 Uhr beginnt. Bei weiten Schulwegen muß dann schon um 6 Uhr aufgestanden werden, der 9stündige Schlaf müßte also um 9 Uhr beginnen, und das ist für die älteren Schüler nicht immer durchzuführen. Ich habe

aber auch aus anderen Gründen gegen den an vielen Orten eingeführten Siebenuhr-Schulbeginn schwere Bedenken. Zahlreiche Gründe sprechen dafür, daß Eltern und Kinder den Tag gemeinsam anfangen. Sieht das Kind, daß die Eltern noch schlafen, während es selbst aufstehen muß, so entsteht dadurch eine Abneigung oder das Gefühl einer Art von Ungerechtigkeit; es steht nicht frisch und freudig, sondern widerwillig und mißlaunig auf. Die Folge davon ist, daß das Aufstehen so lange wie möglich hinausgeschoben wird; Waschen und Anziehen werden in Eile durchgeführt und das Frühstück so schnell wie möglich hinuntergeschlungen, oft wird auch ein Teil davon verschmäht. Zwischendurch kommen durch die Verstimmung Zankereien mit den Dienstboten, Herumsuchen nach Schulbüchern usw. vor. Jeder Erfahrene wird bestätigen, daß das nicht ein Ausnahmsbild, sondern die getreue Schilderung des Tagesbeginns in sehr zahlreichen Häusern ist, wo die Eltern morgens noch nicht sichtbar sind. Daß sie erscheinen, wenn $7^1/_4$ oder $7^1/_2$ Uhr gefrühstückt wird, läßt sich in den meisten Häusern ohne Schwierigkeit durchführen; wenn man um 10 Uhr abends ins Bett geht, kann man um $6^1/_2$ Uhr ausgeschlafen haben. Früher ins Bett zu gehen, läßt sich für Eltern oft nicht durchführen, teils aus Gründen der Beschäftigung, die den Vater bis zum Nachtessen in Anspruch nimmt und ihm erst nachher eine Erholungszeit und die Gelegenheit zur Unterhaltung mit seiner Frau gibt, teils gerade im Sommer wegen der Hitze, die erst nach dem Abendessen einen Spaziergang erlaubt und nicht vor 10 Uhr die Schlafzimmer hinreichend abkühlt, um angenehme Ruhe zu ermöglichen. Tatsächlich sehen wir, daß beim Siebenuhr-Schulbeginn nur wenige Schüler mit den Eltern zusammen frühstücken, auch in solchen Häusern, wo die Eltern stets

um 7½ Uhr oder etwas früher mit den Kindern zu frühstücken bereit sind. Merkwürdiger Weise wurde bei den Erörterungen dieser Frage auch erwähnt, daß es wirklich nicht nötig sei, für den Siebenuhrschulbeginn so früh aufzustehen, die Schüler würden recht wohl in 5—10 Minuten mit Anziehen und Frühstück fertig. Daß man sich als Hygieniker nicht mit einer so mangelhaften Ankleide- und Frühstückszeit zufrieden geben kann, ganz abgesehen von der ungemütlichen Hetzerei, der Angst vor dem Zuspätkommen usw., bedarf wohl keiner weiteren Ausführung. Waschen, Ankleiden und Frühstück erfordern, um richtig und in Ruhe vorgenommen zu werden, sicher eine halbe Stunde. Rechnet man dazu den in großen Städten vielfach gegebenen halbstündigen Schulweg, so muß eine Stunde vor dem Schulbeginn aufgestanden werden. Nach den allgemeinen Lebensgewohnheiten in Deutschland wird man dafür am besten 7 Uhr ansetzen.

Ein früherer Schulbeginn als 8 Uhr wird für den Hochsommer besonders deswegen gefordert, weil in der Stunde von 12—1 die Hitze zu groß sei. Man kann nicht sagen, daß der Unterschied der Stunden von 12—1 und von 11—12 so groß sei, daß man deswegen die Verschiebung nötig hätte. In keinem Berufe macht man einen solchen Unterschied zwischen Sommer und Winter, und jedenfalls besteht auch für die Schule kein solcher Anlaß in den Monaten April, Mai, Juni, in der zweiten Hälfte des August und im September. Warum wegen der Julihitze das ganze Sommerhalbjahr mit dem zu frühen Tagesanfang belasten? Als man zuerst den ungeteilten Unterricht einführte, legte man die 5 Vormittagsstunden auf die Zeit von 7—12, weil damals noch allgemein die Sitte herrschte, möglichst bald nach 12 Uhr, der alten Mittagszeit, zu essen. Das hat sich jetzt auch in den Häusern, wo

keine Schulkinder sind, unter dem Drange der Zeit verändert, die 12 Uhr-Mahlzeit macht den Arbeitsvormittag zu kurz, in den meisten Geschäften ist gerade die Zeit von 12—1 noch die eines sehr regen Betriebes, und in der großen Mehrzahl der Häuser des Mittelstandes wird erst um 1 Uhr oder etwas später gegessen. Das Haus hat auch ein Interesse daran, ebenso wie die Geschäfte, daß die Zeit des Mittagessens Sommer und Winter dieselbe sei, ebenso wie das aus hygienischen Gründen zu wünschen ist. Endlich muß man noch sagen, daß auch in der Julihitze immer die Schüler am besten die Tageshitze aushalten werden, die morgens gut ausgeruht in die Schule gekommen waren.

Aber auch an dem **Inhalte des Lehrplans** wird noch manche Reform nötig sein, damit wir zu wirklich gesunden Verhältnissen in der Schule gelangen. Vor allem wichtig ist eine Einschränkung des Memorierstoffes. Die rein gedächtnismäßige Einprägung von Wissen ohne geistige Verarbeitung mit dem übrigen Vorstellungsinhalt ist für die Bildung des Menschen wie für die Ausbildung des Gehirns ganz wertlos; sie erleichtert auch nicht das Lernen, sondern nimmt zweckmäßigem Lernstoff den Platz weg. Die wichtigste Aufgabe der Schule bleibt es vielmehr, zu selbständiger und gewissenhafter Beobachtung und zu wissenschaftlichem Denken anzuregen und dem Schüler die Kenntnisse beizubringen, womit er sich zu den eigentlichen Aufgaben des Lebens durchringen kann. Nicht ein stolzes Wissensgebäude soll die Schule aufrichten, sondern nur eine Grundlage schaffen, worauf spätere Arbeit fußen kann. Der gesamte Schulunterricht ist nur ein Mittel zum Zweck, wie der lateinische Spruch an so manchem Schulhause richtig sagt: „Non scholae sed vitae discimus“, „Nicht für die Schule, sondern für das

Leben lernen wir". Die Schule soll aber nicht nur die rechte Art des Arbeitens lehren, sondern auch die Freude an der Arbeit mit ins Leben hinaus geben. Wissen ist Macht, aber Können und Wollen ist noch mehr! Deshalb muß die Schule auch den Schüler gesund erhalten und ihm einen festen Charakter mitzugeben suchen. Beides gründet sich darauf, daß die Schüler nicht übermüdet werden; damit geht die frische, freiwillige, freudige Arbeit ohne weiteres verloren.

Auch von diesem Gesichtspunkte aus muß es mit großer Freude begrüßt werden, daß die drei höheren Schularten, Gymnasium, Realgymnasium und Oberrealschule, jetzt gleiche Berechtigungen für ihre Abiturienten gewähren. Es ist nun gesetzlich anerkannt, daß die von ihnen verliehene Bildung trotz der Verschiedenheiten des Lehrstoffes gleichwertig ist, und dadurch ist von jetzt ab die Möglichkeit gegeben, jeden Schüler nach seiner besonderen Befähigung ausbilden zu lassen. Das Gymnasium hält an Latein und Griechisch als den Grundlagen der ganzen Bildung fest und bleibt die Schule der Humanistik; das Realgymnasium lehrt nicht viel weniger Latein als das Gymnasium, verzichtet aber auf das Griechische und gibt die dadurch gewonnene Zeit den neueren Sprachen und der Mathematik; die Oberrealschule unterrichtet weder in Latein noch in Griechisch und verlegt ihren Schwerpunkt auf neuere Sprachen, Mathematik und Naturwissenschaften. Durch diese Verschiedenheit ist den verschiedensten Anlagen Gelegenheit gegeben, sich zu entfalten und sich geltend zu machen; der Geist des Heranwachsenden braucht nicht mehr in ein Prokrustesbett gezwängt zu werden, sich nicht mit unverstandenen alten Sprachen zu plagen und abzustumpfen, deren Kulturinhalt

er ebenso gut aus der Geschichte und den Verdeutschungen der altklassischen Literatur erlernen kann. In den ersten Schuljahren mag es oft noch schwer genug sein, die Begabung richtig zu erkennen, zumal manche Neigung erst im Laufe der Schuljahre hervortritt. Dieser Schwierigkeit sucht die von vielen Pädagogen und Schulfreunden erstrebte **Einheitsschule** zu begegnen, die den ganzen Unterbau der höheren Schulen bis zu einer bestimmten Stufe, etwa bis zur Sekunda, übereinstimmend und gemeinsam gestalten und dann erst die Gabelung nach den Plänen des Gymnasiums, des Realgymnasiums und der Oberrealschule eintreten lassen will. Diese Pläne finden vorläufig noch besonders in den Reihen des Gymnasiums viel Gegner. Vielleicht wird man aber doch schließlich allgemein zu der Erkenntnis kommen, daß die erst einige Jahre später und so viel reifer zum Studium des Lateinischen und Griechischen gekommenen Schüler die schon vom Anfang des neunten Lebensjahres damit unterrichteten schnell überholen!

Es würde von besonderer Wichtigkeit sein, wenn in den Schulen systematisch Untersuchungen nach der Methode von Griesbach (vgl. S. 45) vorgenommen würden, um die Ermüdungswirkungen der Schule festzustellen. Oberlehrer Ludwig Wagner in Darmstadt hat solche an seinem Gymnasium schon vor etwa 10 Jahren vorgenommen und in einem Buche veröffentlicht. Seine Erfahrung hat ihn zu der Ansicht gebracht, daß die mit dem Griesbachschen Instrument gefundenen Ermüdungszahlen, wenn sie dauernd gewonnen werden, eine absolute Ermüdung zeigen, und wenn die Mehrzahl der Schüler sie aufweist, sei vor allem an eine Schuld des Schulbetriebes zu denken. Auf diese Weise würde man sicherer und schneller zu einem

Urteil darüber kommen, ob an dem Schulplan etwas geändert werden muß, damit nicht die Gesundheit der Schüler darunter leidet. Wichtig würde es auch sein, durch diese Untersuchungen festzustellen, wie derselbe Unterrichtsgegenstand verschieden ermüdet, je nachdem ihn dieser oder jener Lehrer behandelt. Begabung, Übung, Anregung, Ehrgeiz, Neigung zum Lehrer fördern die Arbeit, Langeweile, Unlust, Unsicherheit, Aufregung, Furcht vor Tadel und Strafe, Abneigung gegen den Lehrer, Gemütsbewegungen und Verstimmungen aller Art hemmen sie und steigern die Ermüdung. Alles, was eine wirkliche Erholung des Geistes und des Gemütes bringt, macht arbeitsfroh und arbeitsfreudig. In dieser Beziehung hat das Haus sehr viel gutes zu tun!

Die Schule sorgt für die **Erholung** direkt durch die immer mehr eingeführten Schulspiele, indirekt durch die Gewährung von Ferien. Die Schulspiele, die namentlich durch einen verbreiteten Verein, den Deutschen Verein für Volks- und Jugendspiele und zumal durch seinen hervorragenden Begründer und Vorsitzenden, Freiherrn von Schenkendorf, bekannt geworden sind, würden noch viel größere Verbreitung und Beliebtheit gefunden haben, wenn nicht die Nachmittage leider zum großen Teil bisher durch den Unterricht in Anspruch genommen wären. Mit der weiteren Einführung des ungeteilten Unterrichts und der schulfreien Nachmittage an jedem Wochentage wird es erst möglich sein, den Schulspielen die gebührende Einbürgerung zu geben. Auch das Turnen der Schulkinder wird dann eine ganz andere Bedeutung erlangen, wenn es nicht mehr die vom Lernen ermüdeten Schüler noch mehr ermüdet, sondern den von der Vormittagsarbeit Ausgeruhten einen fröhlichen Wettkampf in körperlicher Ausarbeitung darbietet!

Schulferien

Die Notwendigkeit von längeren Ferien, die das Schuljahr zu bestimmten Zeiten unterbrechen, ist allgemein anerkannt. Auch eine völlige Sonntagsruhe, die den Schüler ganz von Arbeiten für die Schule entlastet, macht die Ferien nicht entbehrlich. Die Dauer der Ferien wechselt in den verschiedenen Teilen von Deutschland ganz erheblich. Sie schließen sich nach der geschichtlichen Entwicklung im allgemeinen an die christlichen Feste an, besonders an Weihnachten, Ostern und Pfingsten; außerdem mehrfach an Jahrmärkte und Messen und an die Erntezeit. Vielfach hatten früher sogar die verschiedenen Klassen der einzelnen Schulen und die verschiedenen Schulen einer Stadt verschiedene Ferien.

Für die preußischen Volksschulen sind seit 1850 und unter Bestätigung durch einen Ministerialerlaß von 1904 die jährlichen Ferien insgesamt auf 70 Tage festgesetzt. In einer Anzahl von größeren Städten schwankt diese Zahl zwischen 63 (Altona) und 89 (München). Die „großen Ferien" liegen im allgemeinen in den östlichen Provinzen von Preußen sowie in Schleswig-Holstein, Hannover und Hessen-Nassau, Reg.-Bez. Kassel und in den norddeutschen Staaten von Anfang Juli bis Anfang August, in Westfalen, Rheinprovinz, Reg.-Bez. Wiesbaden, in Elsaß-Lothringen, in den süddeutschen Staaten und in Österreich liegen sie im Spätsommer und dauern meist 6—8 Wochen. In diesem Falle sind die Sommer- und Herbstferien zusammengelegt.

Eine gleichmäßige Regelung der Ferienfrage ist aus manchen Gründen wünschenswert, und auf eine Rundfrage in Deutschland hat sich auch die Mehrzahl der Lehrer damit einverstanden erklärt. Der Familienverkehr von einem Ort zum anderen, das Zusammentreffen entfernt wohnender

Verwandter und Bekannter in Sommerfrischen, der Austausch von Schülern verschiedener Gegenden, die Abhaltung wissenschaftlicher Versammlungen, die Versetzungen von einem Orte zum anderen und andere Beziehungen machen die Einheitlichkeit sehr wünschenswert. Als Gegengründe hat man teils die klimatischen Verschiedenheiten der einzelnen Teile von Deutschland, teils die durch einheitliche Ferien entstehenden Verkehrsschwierigkeiten geltend gemacht. Ich halte beide Einwände nicht für stichhaltig. Überall in Deutschland herrscht die größte Hitze von Anfang Juli bis Mitte August, und in dieser Beziehung würde eine Rundfrage bei den Eltern wohl eine ziemliche Übereinstimmung ergeben. Die Verkehrsschwierigkeit auf den Eisenbahnen und die Überfüllung der Sommerfrischen würde durch die Einheitlichkeit der Ferien nicht sonderlich größer werden. Die verschiedenen Schulen von Berlin z. B. schließen auch jetzt an einem Tage; sie erfordern die Einlegung zahlreicher Sonderzüge an diesem und an den folgenden Tagen. Würden in Dresden und in Leipzig die Schulen an denselben Tagen geschlossen, so müßten für diese Städte eben andere Sonderzüge eingelegt werden, wie sie ja auch an den bisher dort üblichen Tagen nötig sind, und so gut die Bahnen den Verkehr Weihnachten, Ostern und Pfingsten bewältigen, werden sie auch im Juli und August dazu in der Lage sein. Es ist aber anzunehmen, daß bei längeren Sommerferien nicht der ganze Verkehr sich auf den ersten und den letzten Tag zusammendrängen wird, wie es jetzt notgedrungen der Fall ist, wo nur 4—4½ Wochen zur Verfügung stehen. In den Sommerfrischen fällt ja auch unter den jetzigen Verhältnissen die Überfüllung in der zweiten Hälfte des Juli und in der ersten Woche des August zusammen, höchstens die erste Hälfte des Juli und die

letzten drei Wochen des August bieten etwas günstigere Verhältnisse. Für die Familien, die ohne Kinder reisen, wird es in Zukunft eher angenehmer sein, weil man genauer bestimmen kann, wann der Überfluß an Kindern nicht mehr zu fürchten ist.

Jedenfalls ist die jetzt noch sehr verbreitete vierwöchige Dauer der Sommerferien zu kurz. Sie erfordert das überhetzte Abreisen in die Sommerfrische und das Zurückkehren vor wirklicher Erholung. Die durch die Reisetage unvollständig gewordenen vier Wochen sind keine genügende Zeit, um eine wirkliche Kur durchzumachen, die doch zahllose Kinder und zahllose Eltern nötig haben. So kommen außer den Kindern auch alle die Eltern zu kurz, die nicht ohne ihre Kinder in eine Sommerfrische oder einen Kurort reisen können oder wollen. Als geringste Dauer sind daher sechs Wochen zu fordern. Erst dann kann man eine gründliche Erholung in der Sommerfrische erfahren und vorher und nachher einige Tage in Ruhe leben. Auch für die Lehrer ist das wirklich nötig, sowohl zur Erholung, wie um ihnen Zeit und Muße zu wissenschaftlichen Arbeiten zu gewähren. Daher ist die Zusammenlegung der Sommer- und Herbstferien entschieden wünschenswert.

Eine andere Schwierigkeit entsteht durch die wechselnde Lage des Osterfestes. Dadurch wird bald das Winterhalbjahr verkürzt und das Sommerhalbjahr verlängert, bald umgekehrt. Das macht natürlich für die Durchführung des Lehrplanes große Störungen. Eine Festlegung des Ostertermins ist trotz aller Gründe, die dafür sprechen, vorläufig nicht zu erwarten, anderseits ist bei der einschneidenden Bedeutung des Osterfestes für alle möglichen sozialen und geschäftlichen Verhältnisse auch nicht daran zu denken, daß man diese Pause verlegen könnte.

So verdient der Vorschlag ernste Erwägung, das Schuljahr in drei Trimester zu zerlegen, in Dritteljahre: das erste vom Herbst bis Weihnachten, das zweite von Weihnachten bis Ostern, das dritte von Ostern bis Mitte Juli, wo der Schulschluß stattfinden sollte. Dabei würden folgende Ferien eintreten: Weihnachten 14 Tage, Ostern 14 Tage, Pfingsten 7 Tage, Sommerferien 60 Tage, von Mitte Juli bis Mitte September, zusammen 95 Tage. Wenn diese Gesamtdauer zu groß erscheint, könnten leicht einige Tage gespart werden.

Für die Benutzung der Ferien sollen bei Besprechung der Pflichten des Hauses noch genauere Winke gegeben werden. Für die Schule muß aber noch auf strengere Durchführung der wohl überall geltenden, aber von übereifrigen Lehrern nicht immer beachteten Vorschrift hingewiesen werden, daß den Schülern keinerlei Arbeiten für die Ferien aufgegeben oder angeraten werden sollen. Nichts wirklich Gewußtes wird in den Ferien vergessen, aber die Arbeitslust und die Arbeitsfähigkeit werden am meisten wachsen, wenn die Ferien wirklich zur Erholung ausgenutzt worden sind!

Schulprüfungen

Unvollkommnere Schuleinrichtungen und unbestimmte Lehrpläne haben in früherer Zeit die Einführung zahlreicher, regelmäßig wiederholter Prüfungen veranlaßt, um die Kenntnisse der Schüler mit einer gewissen Objektivität festzustellen. Mit der Einführung genauer Lehrpläne und Lehrziele für die einzelnen Schularten sind diese Prüfungen immer überflüssiger geworden und zum großen Teil auch abgeschafft, so die regelmäßigen Oster- und Versetzungsprüfungen. Eine größere Bedeutung hat heute nur noch das Abiturientenexamen der höheren Schulen. Ur-

sprünglich sozusagen als Schutzmittel eingeführt, um unreife Schüler von der Universität fernzuhalten, hat es diese Bedeutung längst verloren und stellt jetzt mehr eine Prüfung der Schulen auf das beim Unterricht Erreichte und eine Prüfung der Lehrer auf die Richtigkeit des im Unterricht gewonnenen Urteils über die Schüler dar. Leider ist es zugleich eine erhebliche Gesundheitsgefahr für die Prüflinge. Schon in den mittleren Klassen der höheren Schulen sind die Lehrziele auf das möglichste hinaufgeschraubt, und das Pensum der Prima stellt überall große Anforderungen an die Arbeitskraft der Schüler. Fast überall muß man durchschnittlich täglich sechs Schulstunden und drei häusliche Arbeitstunden rechnen, so daß die Arbeitskraft der Primaner schon hiermit voll ausgenützt erscheint. Neben dieser Tätigkeit steht nun aber die Vorarbeit für das Examen. Sie wird nach allgemeiner Erfahrung in Überstunden geleistet, und zwar notgedrungen ganz oder teilweise in den Nachtstunden, weil der Tag schon sehr besetzt ist. Dadurch wird natürlich eine Überbürdung geschaffen. Sie ist doppelt schlimm, weil nach der Spätarbeit der Schlaf mangelhaft wird und deshalb kein wirkliches Ausruhen bringt, und um so tiefergreifend, weil diese Arbeit nicht nur den Verstand anstrengt, sondern auch nach der Gemütsseite hin wirkt: sie wird mit Angst und Aufregung geleistet. Man kann geradezu sagen: das Examen wirkt auf den Primaner ähnlich wie auf den kleineren Schüler die Furcht vor dem Stock des Lehrers. Der Abiturient soll in den verschiedensten Fächern bewandert sein, einerlei, ob sie ihm zusagen oder nicht, bei so hohen Anforderungen, daß ihnen manchmal vielleicht auch die Examinatoren nicht immer gewachsen wären. Und darüber soll er in wenigen Stunden Zeugnis ablegen, auch wenn ihm gerade wenig danach zumute ist und er

sich elend und abgespannt fühlt, und zugleich unter dem Druck der Überzeugung, daß Bestehen und Nichtbestehen eine so große Bedeutung für sein weiteres Ergehen haben! Die ungünstigen Folgen der überanstrengenden Vorbereitung bleiben denn auch nicht aus.

Alle Angehörigen von Abiturienten wissen, daß man die Prüfungskandidaten wie ein rohes Ei behandeln muß, weil sie reizbar, empfindlich, jähzornig, launenhaft und oft deprimiert und verzweifelt sind. A. Bär hat mitgeteilt, daß unter 62 Fällen von Selbstmord bei Schülern höherer Lehranstalten 15 mal das Examen die Ursache bildete, entweder die Angst davor, oder die Verzweiflung über das Nichtbestehen. Gewiß kommen solche schweren Zufälle hauptsächlich bei schon vorher nervös Disponierten vor, aber man muß doch damit rechnen, daß unter den Examinanden regelmäßig ein gewisser Prozentsatz so Veranlagter ist, und die Bestimmungen müssen so getroffen werden, daß diese nicht geschädigt werden. Verschiedene Beobachter haben festgestellt, daß die Primaner während der Vorbereitung erhebliche Gewichtsverluste erlitten, in dem Maße wie sonst bei schweren Krankheiten. Mehrere Nervenärzte haben veröffentlicht und auch ich habe mehrfach gesehen, daß die Prüfungskandidaten an ausgesprochenen Nervenleiden erkrankten, Angstzustände und Zwangsvorstellungen bekamen usw. Man könnte über alle diese Dinge hinwegsehen, wenn sich die Schädigung nur auf die Zeit bis zur Vollendung des Examens erstreckte, aber damit ist es leider nicht abgetan. Besonders schlimm sind die daran, die schon einmal durchgefallen sind, denn alles Wissen schützt sie nicht vor der Angst und Aufregung. Aber auch die glücklich Durchgekommenen haben oft noch lange unter den Nachwirkungen zu leiden. Es ist wohl nicht zu bezweifeln, daß das übliche „Bummeln“ in den ersten Se-

mestern auf der Universität vielfach die Reaktion auf die Überbürdung vor dem Examen darstellt. Der Zeitverlust und die moralische Entgleisung, die in solchem Verhalten liegt, sind schon schlimm genug, aber viele der so ins Bummeln Geratenen erreichen nie mehr den Anschluß an wirkliche Arbeit. Andere haben durch das gewaltsame Büffeln ihr Gedächtnis so geschädigt, daß es nie wieder ordentlich leistungsfähig wird. Noch andere verlieren die Willenskraft oder werden von dauernden nervösen und deprimierten Zuständen heimgesucht, und sehr viele Studenten werden durch diese oder jene Veranlassung dem Alkoholismus in die Arme getrieben, der sie vollends zugrunde richtet. Die Abiturienten und ihre Angehörigen erkennen leider nur in seltenen Fällen den Zusammenhang, zum Teil deswegen, weil die Überarbeitung sich namentlich nach dem Examen oft in einer gewissen Unruhe und Aufregung äußert, die nicht als nervöse Krankheitserscheinung erkannt, sondern als Folge der eben errungenen Freiheit angesehen wird.

Das sind wirklich Gefahren, die der Staat nicht verantworten kann. Und das alles für eine Prüfung, die wegen der Aufregung usw. keine zuverlässigen Ergebnisse hat und viel besser durch die dauernde Beobachtung der Lehrer während der letzten Schuljahre ersetzt wird! Dabei ist das nur für die Prüfung Gelernte doch im Grunde nur Scheinwissen! Zum bleibenden Bestande des Geistes gehört nur das, was die Schüler in der regelmäßigen Arbeit der Klasse und in ihren Privatstudien in Ruhe und mit logischer Einordnung in ihr Gedächtnis aufgenommen haben. Das mechanisch Gelernte geht in kurzer Zeit wieder verloren. Und dafür belastet man die Heranwachsenden mit Sorgen, die man ihnen doch so viel wie möglich ersparen sollte! Die Abschaffung des Abiturienten-

examens ist vom gesundheitlichen Standpunkte aus dringend zu fordern. Daß auch die Pädagogen, die sich genauer mit dieser Frage beschäftigt haben, es von ihrem Standpunkte aus für entbehrlich und zugleich schädlich erklären — man denke nur einmal an die bekannte Verleitung zu Betrügereien! —, ist eine weitere Mahnung zu dieser Reform.

Hygienische Aufgaben des Hauses im Schulalter

Die Schule mag noch so viel für die körperliche und geistige Hygiene des Schulkindes tun, ihre Bestrebungen können keinen rechten Erfolg haben, wenn nicht das Haus auch seinerseits alles gute tut und alles schlechte vermeidet. Seine Fürsorge muß den Schüler den ganzen Tag hindurch begleiten. Sie soll früh morgens damit beginnen, daß das Kind rechtzeitig und pünktlich geweckt wird. Kann das Kind sich darauf nicht verlassen, so schläft es unruhig, wacht vor der Zeit auf und späht nach der Uhr, schläft vielleicht dann noch einmal ein, um mit schwerem Kopfe zu erwachen. Das Wecken muß ruhig und schonend geschehen, durch nicht zu lautes Anrufen, aber doch bestimmt genug, um den Schlaf wirklich zu unterbrechen. Am besten gewöhnt man die Kinder daran, daß sie sofort nach dem Erwachen das Bett verlassen. Viele haben es zwar gern, sich so zeitig wecken zu lassen, daß sie dann noch eine Zeit im Bett „dämmern" können, aber das ist eine schlechte Gewohnheit, und das Verlangen danach ist auch nicht groß und die Erfüllung entbehrlich, wenn das Kind wirklich ausgeschlafen hatte. Ist das nicht der Fall, so muß es eben früher ins Bett gehen, oder es muß auf andere Art dafür gesorgt werden, daß der Schlaf ausreichend wird. — Das Wecken muß so früh geschehen, daß das Kind reichlich Zeit hat, sich sorgfältig zu waschen

und anzuziehen, in Ruhe zu frühstücken und ohne Hast rechtzeitig in die Schule zu kommen. Bäder und andere allgemeine Wasseranwendungen verlegt man besser in die Nachmittag- und Abendstunden, aber Gesicht und Oberkörper sollen jeden Morgen gründlich gewaschen werden. Das Waschwasser wird im Winter so genommen, wie es im geheizten Zimmer gestanden hat, sonst muß man es ein wenig erwärmen, weil es dann besser reinigt. Die Anwendung der Zahnbürste und des Mundwassers sowie der Nagelbürste sind ebenfalls unumgänglich. Je früher man die Kinder daran gewöhnt, um so besser. Die sorgfältige Haarpflege der Mädchen wird am besten abends besorgt, aber Kämmen und Bürsten ist für beide Geschlechter morgens durchaus nötig.

Es ist schon erwähnt, daß es gesund ist, beim Ankleiden so lange wie möglich nackt zu bleiben, in der wärmeren Jahreszeit bei offenem Fenster, um der Haut ein Luftbad zuteil werden zu lassen. Wenn der Anzug vollendet ist, wird noch einmal nachgesehen, ob die abends zusammengelegten Schulbücher vollständig sind und nichts Nötiges vergessen wurde, und dann das Frühstück eingenommen, in der Art, wie es S. 129 angegeben worden ist. Viele Kinder, die morgens keinen Appetit haben und nicht genügend zu sich nehmen wollen, ändern sich darin vollkommen, sobald man sie rechtzeitig weckt, so daß sie die nötige Ruhe zum Frühstücken haben. Besonders wichtig ist es, daß schon die Eltern dabei zugegen sind, weil ihre Anwesenheit einen viel harmonischeren und angenehmeren Tagesanfang sichert. Zank mit Dienstboten oder Geschwistern verdirbt Stimmung und Laune oft für Stunden. Natürlich wirkt es nicht besser, wenn die Eltern etwa verstimmt und unfreundlich sind.

Für die nachfolgenden Stunden des Schulkindes haben

die Eltern nichts zu tun, als das nötige zweite Frühstück mitzugeben. Um so mehr ist ihre Fürsorge nötig, wenn das Kind mittags wieder heimkehrt. Viele Kinder neigen dazu, wohl als Reaktion auf das stundenlange Stillsitzen, den Heimweg unter lebhaftem Toben zu machen, so daß sie ganz erschöpft zu Hause ankommen. So gut ihnen etwas Bewegung ist, so verkehrt ist das Übermaß. Man kann da oft helfend eingreifen, indem man das Kind abholt oder abholen und gleich einen kleinen Spaziergang anschließen läßt. Bei angreifendem Unterricht und in der Sommerhitze ist es für zarte Kinder besser, sich gleich nach der Schule eine halbe Stunde auszuruhen. Oft ist das nicht leicht zu erreichen, da gerade das überlastete Kind oft aufgeregt und unruhig ist und sich nicht hinlegen will. Meistens gelingt es aber doch, für diese Ruhe Stimmung zu machen, teils durch Zureden, teils durch die Suggestivwirkung eines Glases Limonade und dergleichen, das man neben das Sofa stellt, oder indem man erlaubt, ein Bilderbuch zu besehen oder, bei älteren Kindern, ein leichtes Buch zu lesen. Bei stärkerer Angegriffenheit ist allerdings auch diese leichte Tätigkeit zu untersagen. Niemals sollten vor dem Mittagessen Schularbeiten gemacht werden. Wenn der Schüler in der Schule aufgepaßt und mitgearbeitet hat, ist seine Arbeitsfähigkeit genügend ausgenutzt, um nun eine wirkliche Ruhepause zu verlangen.

Das Mittagessen, über dessen Zusammensetzung S. 130 gesprochen ist, soll in Ruhe und Behaglichkeit eingenommen werden. Diese Gelegenheit zu Fragen über den Schulerfolg und zu Tadel und Ermahnung zu benutzen, ist völlig verwerflich, weil dabei die zu einer gedeihlichen Mahlzeit erforderliche ruhige Stimmung verloren geht, für die Eltern wie für die Kinder. Auch nach dem Essen soll Ruhe herrschen, wenigstens eine Stunde

lang. Kleinere Schulkinder sollen schlafen, größere dürfen sich mit Spiel oder leichter Lektüre unterhalten. Eine Stunde nach dem Essen, aber nicht früher als zwei Stunden nach dem Schluß der Schule, darf mit den häuslichen Arbeiten für die Schule begonnen werden. Diese haben neben dem Wert für das Wissen und Können der Schüler den wichtigen Zweck, sie zu selbständigem Arbeiten anzuleiten. Dies Ziel wird verfehlt, wenn Eltern oder Nachhilfslehrer daneben sitzen. Viele Eltern meinen, die Hausarbeiten müßten fehlerlos sein, helfen ihren Kindern dabei und lassen sie so lange arbeiten, bis die Arbeit nach ihrem Sinne gut geraten ist. Das ist ganz verkehrt. Die Hausarbeit soll dem Lehrer zeigen, wieweit das Kind imstande ist, auch ohne seine direkte Aufsicht die Aufgaben zu lösen, ohne irgend welche Hilfe von anderen. Werden die Arbeiten dabei schlecht, so hat entweder das Kind nicht aufgepaßt oder sich keine Mühe gegeben, oder die Aufgabe ging über seine Kräfte. Darüber muß sich aber der Lehrer ein Urteil bilden können. Die Aufgabe der Eltern geht nur dahin, das Kind anzuhalten, daß es zu bestimmter Zeit an seine Arbeiten geht und dann wirklich arbeitet. Diese Beobachtung soll so wenig wie möglich auffallen, sie kann sehr wohl durch gelegentliches Hineinsehen oder vom Nebenzimmer aus besorgt werden. Achtsame Eltern können an dem Ergebnis der Arbeitsstunde sehr wohl sehen, ob aufmerksam gearbeitet wurde. Sitzen sie an demselben Tisch und reden gar zu viel hinein, so wird dadurch die Aufmerksamkeit zu leicht abgelenkt. Außerordentlich wichtig ist es, daß auch andere Störungen vermieden werden. Man sollte gar nicht glauben, wie leichtsinnig in dieser Hinsicht oft gehandelt wird. Jedes der Eltern ruft nach Belieben das Kind von seiner Arbeit ab, um ihm etwas zu er-

zählen, um Fragen zu stellen oder einen Auftrag ausführen zu lassen; ein anderes Mal wird in dem Arbeitszimmer während der Arbeit aufgeräumt, auf der Maschine genäht oder von anderen Kindern gespielt oder gesprochen. Auch die Ablenkung von den Nebenräumen und von der Straße aus sollte möglichst vermieden werden. Für das Arbeitszimmer des Kindes gelten im Grunde dieselben Bestimmungen wie für den Arbeitsraum des Vaters, vgl. S. 55. Man muß auch dafür sorgen, daß das Kind nicht durch vorhergegangene Spiele aufgeregt oder ermüdet oder durch Turnen, Spaziergänge usw. erschöpft an die Schularbeiten geht. Damit wird unnütz Zeit verschwendet, und man darf sich nicht wundern, wenn die Arbeit nicht fortschreitet und unbrauchbar wird oder doch hinter dem Können zurückbleibt. Bekannt ist die Neigung der Kinder, ein spannendes Buch mit an den Arbeitstisch zu nehmen und zwischendurch einmal „hineinzusehen", in der übrigen Zeit aber doch mit den Gedanken darin zu stecken. Man muß sich auch darüber unterrichten, ob das Kind darauf ausgeht, seine Arbeiten wirklich allein fertig zu machen, oder ob es sich darauf verläßt, daß die Schwierigkeiten oder zweifelhaften Stellen noch am Morgen in der Schule oder beim Zusammentreffen mit Kameraden durch Besprechung oder durch Abschreiben erledigt werden.

Nach der Schularbeit soll die körperliche Ausarbeitung vorgenommen werden. Die zwei oder drei Turnstunden der Schule reichen dazu bei weitem nicht aus; häusliches Turnen an Geräten, Jugendspiele, Radfahren, Tennis, Schlittschuhlaufen, Schwimmen usw. sind jeden Tag vorzunehmen, mindestens ein einstündiger Spaziergang in flottem Schritt, nicht etwa Promenieren in den Hauptstraßen, sind unbedingt zu fordern. Leider ist bei dem noch sehr verbreiteten auf Vor- und Nach-

mittag verteilten Unterricht nebst reichlichen Hausaufgaben die Zeit dazu oft schwer zu finden, aber eine richtige Einteilung beseitigt da manches Hindernis. Es darf auch nicht versäumt werden, etwa um 4 Uhr die Vesper einzuschieben, als Pause in der Arbeitszeit. Nach dem Abendessen, das am besten um 7 oder 7½ Uhr eingenommen wird, sollte durchaus nicht mehr gearbeitet und auch kein anstrengendes oder aufregendes Spiel oder Buch mehr vorgenommen werden. Reicht die verfügbare Zeit nicht für Arbeit und Erholung aus, so empfiehlt sich eine Rücksprache mit dem Klassenlehrer, die jetzt wohl überall gern gewährt wird und meistens den gewünschten Erfolg bringen wird, die Ursachen der Schwierigkeiten aufdeckt usw. Nicht selten liegt die scheinbare Überbürdung mit häuslicher Arbeit daran, daß der Schüler in der Klasse nicht aufpaßt, vielleicht weil er Allotria treibt, interessante Bücher liest u. dgl., vielleicht auch daran, daß er durch Privatarbeiten für die Eltern vor der Zeit der Schularbeiten ermüdet war. Das übermäßige Lesen, besonders von ungeeigneten Büchern, ist überhaupt eine sehr verbreitete Schädlichkeit, man kann da nicht genug überwachen. Mehrfach ist die Frage behandelt worden, ob man den Schülern das Lesen der Zeitung erlauben soll. Die Zeitungen bringen so vieles, was sich für die Jugend nicht eignet, und doch ist es kaum möglich sie der Jugend vorzuenthalten, wenigstens den Knaben. Auch wenn sie ihnen im Hause nicht gegeben werden, hören sie durch andere davon; das Gespräch der Erwachsenen nimmt so vielfach darauf Bezug, und eine Zurückweisung des kundgegebenen Verlangens reizt wie nach der verbotenen Frucht. Ich meine, daß durch die Auswahl des Blattes die Gefahren ganz wesentlich verringert werden können; Sensationsblätter gehören einfach nicht in ein Haus mit her-

anwachsenden Kindern. In sachlich gehaltenen Blättern sind die für Kinder nicht geeigneten Dinge so behandelt, daß sie nicht anlocken, sondern übergangen oder nicht verstanden werden.

Die beste Ablenkung von solchen Dingen liegt in einer zweckmäßigen Beschäftigung mit Handfertigkeit, Sport und anderen körperlichen Übungen und in der Erweckung des Sinnes für Natur und Kunst. Ob man hierbei zu einer eigenen Ausübung der Musik und anderer Künste gehen kann, hängt wesentlich von dem vorhandenen Talent und von den verfügbaren Kräften ab. Schwächliche, nervöse, schwer arbeitende Kinder mit Musikunterricht zu belasten, ist jedenfalls ein schwerer Fehler. Hier muß von allem Lernstoff abgesehen werden, der nicht geradezu nötig ist. Auch bei anderen muß man immer wieder prüfen, ob etwa die Gesamtanforderungen über das richtige Maß hinausgehen, und ob etwa das Interesse an der Kunst die notwendige Hingabe an das Lernen in der Schule beeinträchtigt. Dann ist natürlich eine Einschränkung notwendig. Im allgemeinen wird es zweckmäßig sein, mit Musikunterricht und dergleichen bis zum 12. Lebensjahre zu warten, weil erst dann eine genügende Beurteilung der verfügbaren Kräfte möglich ist. Eine Ausnahme sollten nur die Fälle bilden, wo sich schon Jahre lang vorher ein ausgesprochenes Talent und ein beständiges Interesse für eine bestimmte Kunstrichtung zeigen.

Eine sehr wichtige, in den letzten Jahren ihrer Bedeutung gemäß vielfach behandelte Frage ist die der **geschlechtlichen Hygiene der Jugend.**

Es ist tragisch, daß die Vorgänge, denen der Mensch sein Dasein verdankt, die Beziehungen, denen so vieles Schöne und Gute im Leben entspringt, dazu bestimmt scheinen, zahlreiche junge Gemüter zu verderben und die

Gesundheit zahlloser Heranwachsender zu untergraben. Die alte Methode, die Jugend so lange wie möglich unwissend zu lassen, hat völlig versagt, sie tat nichts anderes, als der Vogel Strauß, der vor der Gefahr seinen Kopf in den Sand stecken soll. Denn entweder blieb die Jugend nur den Erziehern gegenüber „unschuldig", erging sich aber insgeheim in viel schlimmerem Wissen, oder sie blieb wirklich so lange unwissend, bis die Brutalität des Lebens sie aufklärte, oft genug unter schwerem Schaden für die Gesundheit des Leibes und des Gemüts. Daß es nicht so weiter gehen kann, darüber herrscht wohl Übereinstimmung aller Erzieher. Aber die Frage, wie es besser gemacht werden soll, gehört zu den schwersten der Erziehung.

Zunächst fragt man sich: Wann soll man dem Kinde gegenüber an diese Dinge rühren? Die beste Antwort wird sein: lieber ein Jahr zu früh, als einen Tag zu spät! Die Gefahr des zu früh ist schon deshalb gering, weil das Kind, je jünger es ist, um so weniger durch die Aufklärung beunruhigt und aufgeregt wird. Nach vielfachen Erkundigungen, die ich eingezogen habe, scheint es, als ob bei uns in allen Kreisen der Bevölkerung das 13. Lebensjahr die Grenze darstellt, wo noch Unwissenheit besteht, bei Knaben wie bei Mädchen. Daß Ausnahmen über diese Zeit hinaus vorkommen, soll nicht bestritten werden, aber ihre geringe Zahl würde nicht rechtfertigen, daß man Millionen von Kindern der üblen Belehrung ungebildeter, schmutziger Einflüsse überläßt! Aufmerksame Erzieher werden es nicht übersehen, wenn durch Zufall oder durch vorzeitig auftretendes Geschlechtsgefühl ein noch jüngeres Kind seine Unwissenheit verliert und können dann eingreifen, aber länger sollte man tatsächlich nicht warten. Es muß immer wieder hervorgehoben werden, was auch Forel betont, daß das Kind auf Belehrung

in geschlechtlichen Dingen ganz anders reagiert, als der Erwachsene auf die bei ihm mit anderen Gefühlen betonten Geschlechtsfragen. Ich halte es für ganz ausgeschlossen, daß ein geschlechtlich nicht abnorm veranlagtes Kind durch eine sittliche Belehrung Schaden nähme, zu geheimer Erregung käme usw. Die geschlechtlich abnorm früh Entwickelten haben aber die erzieherische Belehrung besonders nötig, schon um in der Hand und Aufsicht der Erzieher zu bleiben und ihr Vertrauen an die richtige Stelle zu heften. Das Kind ist auch in diesen Dingen vertrauend, wenn es nicht, wie meist geschieht, für seine naiven Fragen gescholten oder ausgelacht wird. Dann freilich zieht es sich zu heimlichen Erkundigungen zurück und wird der Gefahr schutzlos ausgeliefert!

Die zweite Frage ist: Wer soll das Kind belehren? Gewiß sind die Eltern die nächsten dazu. Es soll dabei nicht verkannt werden, daß sie, als die persönlich dem Kinde gegenüber beteiligten, dabei auf einem besonders schwierigen Posten stehen. Aber sie werden das Peinliche leichter überwinden, wenn sie sich vorstellen, wie Schweres sie dadurch sich und dem Kinde weiterhin ersparen. Es bleibt ihnen für besondere Fälle der Ausweg, durch elterliche Freunde oder Freundinnen der Kinder die Aufklärung geben zu lassen. Manchen Kindern, namentlich aber abnorm veranlagten gegenüber, werden weniger nahe Stehende einen wirksameren Ton finden. Meist wird der Mann dem Knaben, die Frau dem Mädchen am besten dienen können, aber in besonderen Fällen kann es auch umgekehrt sein. Vielleicht wird man oft mit Vorteil die Hilfe des Arztes hinzuziehen, der dem Kinde als Autorität gegenübersteht.

Von verschiedenen Seiten ist gefordert worden, daß die Belehrung in der Schule erfolge, im Anschluß an

den naturwissenschaftlichen Unterricht. Vielleicht ist das für die Volksschule das richtige; die Eltern werden hier vielfach nicht in der Lage sein, die Belehrung richtig zu geben. Anderseits ist zu bedenken, daß oft ein einfacher Mann mit weniger Kunst das Richtigere trifft, als der durch viel Bedenken eingeengte Verstand des Hochgebildeten. Die Belehrung muß ja doch in jedem Falle der Art und dem Wissen des Kindes angepaßt sein, um gut zu wirken. Ich denke mir, daß man später dahin kommen wird, allgemein die Belehrung in den Schulen zu geben. Es bleibt ja den Eltern überlassen, gleichzeitig oder kurz vorher die Frage mit den Kindern zu behandeln. Diejenigen freilich, die dem Zufall die Ausführung überlassen wollen, würden dabei zu kurz kommen. Ihre Zahl wird hoffentlich bald sehr gering sein!

Zweifellos ist es am besten, die Aufklärung an die naturwissenschaftlichen Kenntnisse anzuschließen, die von den Vorgängen im Pflanzenreich an die im Tierreiche herangehen. Dagegen schwankt die Meinung darüber, wie weit man gehen soll. Die Radikalen haben gefordert, daß man den Kindern anatomische Darstellungen des Kindes im Mutterleibe geben soll; ich halte das für verkehrt und auch für völlig unnötig. Das Kind kann sich in solche Bilder doch nicht plastisch hineindenken; wie wenig lernt noch der Erwachsene aus solchen Bildern für die Kenntnis der Anatomie seines Körpers! Wer da glaubt, durch völlig genaue Kenntnis der Vorgänge der Neugier ein Ende zu machen, ist ganz im Irrtum; es würde dann des Weiterforschens kein Ende sein, und wir machten schließlich die Kinder, anstatt sie kindlich zu erhalten, gerade in diesen Fragen zu Erwachsenen. Es entspricht dem Wesen des Kindes, daß es sich trotz der Neugier mit einem allgemeinen Wissen benügt und nicht

so ins einzelne eindringt. Es bedarf nur einer andeutenden Belehrung durch die Erzieher, um nicht der illegitimen Belehrung zugedrängt zu werden. Mit der Spezialisierung wächst die Gefahr, die Sinnlichkeit, den Geschlechtstrieb zu wecken und das soll doch gerade vermieden werden!

Man sieht, mit der Belehrung ist die Schwierigkeit noch nicht gehoben, sie fängt hier in gewissem Sinne erst eigentlich an. Die größte und höchste Aufgabe ist es in der Tat, den Geschlechtstrieb, die Sinnlichkeit zurückzuhalten, die Belehrung ist ja nur eines der Mittel dazu! Die wohlbedachte Belehrung durch die Erzieher hat gegenüber der unerwünschten niedrigen Aufklärung den Vorzug, daß sie die Sinnlichkeit an sich nicht erregt, aber sie hindert doch nicht, daß das Wissen am Ende zur Sinnlichkeit führe! Dabei kann sie anderer Hilfen nicht entbehren, und diese finden sich in der Gesamtheit einer gesunden, vernünftigen Erziehung des Leibes und der Seele! Die Anlagen müssen dabei sehr genau berücksichtigt werden; Eltern mehrerer Kinder wissen sehr genau, wie ein Kind an Klippen vorbeigeht, woran das andere Schiffbruch leidet. Die Neigung zur Sinnlichkeit ist bei verschiedenen Kindern ganz verschieden. Viele gehen an den ganzen Geheimnissen des Geschlechtslebens, mögen sie ihnen noch so ungeeignet offenbart werden, rein und still vorbei, während andere schon durch die vorsichtigste Aufklärung gefährdet werden. Diese letzteren sind es, für die besondere Beachtung der hygienischen Erziehung not tut! Vor allem ist dabei folgendes zu beachten:

Die Sinnlichkeit, wie überhaupt die Phantasie bleibt zurück, wenn das Kind ruhig und nüchtern erzogen wird. Man kann sagen, daß dazu alles das gehört, was überhaupt zur Erzielung gesunder Nerven getan wer-

den kann. Regelmäßigkeit und Einfachheit der ganzen Lebensweise, Ordnung und Pünktlichkeit, bescheidene Kost, besonders Vermeidung von Eiweißüberschuß in der Ernährung, also nicht zu viel Fleisch, Eier und Eiweißpräparate, besonders in den Jahren vor der Entwicklung, strenges Vermeiden aller Alkoholgetränke in der ganzen Kindheit, mindestens bis zum 16. Jahre, auch Vorsicht gegenüber Kaffee und Tee; das sind wichtige Punkte. Die Zimmer seien nicht zu warm, die Betten nicht zu üppig, aber auch das Gegenteil darf nicht vorkommen, denn das zu kalte Schlafzimmer erfordert zu warmes Zudecken, das besonders gefährlich ist, und das zu kalte Zimmer erheischt zu warme Kleidung. Für Abhärtungsfanatiker ist hier überhaupt kein günstiger Boden, kalte Bäder regen auch an, für das Wannenbad bleiben immer 33 bis 34 Grad Celsius das richtige; anders ist es, wenn durch Schwimmen der Wärmeabgang ersetzt wird, also im Fluß- und Seebade. Das Schwimmen ist auch durch die körperliche Ausarbeitung von Nutzen. Damit nähert es sich den anderen Arten gesunden Sports. Vor allem sind die gemeinsamen Spiele und Übungen zu loben, die den Wetteifer entfachen. Der hervorragendste deutsche Arzt in England, Sir Hermann Weber, führt es geradezu auf die körperliche Erziehung der englischen Jugend zurück, daß dort ungesunde Sinnlichkeit bei den Heranwachsenden viel seltener sei, als in Deutschland. Es ist sehr zu wünschen, daß in den höheren Schulen durch Zusammenlegung des Unterrichts auf den Vormittag und Befreiung der Nachmittage den Schülern die Zeit und auch die Lust zu Sport und Jugendspielen gegeben werde!

Körperliche Überanstrengung, wie sie jetzt oft durch Sportbetrieb nach dem Übermaß von Schulstunden hervorgebracht wird, begünstigt Nervosität und Phantasie-

spiel, wirkt also schädlich. Hinreichend langer Schlaf ist nötig, um den Körper und den Geist ruhig und ohne Neigung zu abnormer Erregung zu erhalten; zu langes Bettliegen ist wiederum nachteilig, namentlich langes Wachliegen im Bette. Die Neigung dazu verrät oft den Beginn der sexuellen Vorstellungen beim Kinde; manchmal wird sie allerdings auch durch nervöse Erschöpfung hervorgerufen. Da heißt es genau aufpassen!

Sehr wichtig ist völlige Natürlichkeit der Umgangsweise. Knaben und Mädchen sollen gemeinsam erzogen werden, um sich nicht fremd zu sein und etwa nur bei erregender Geselligkeit, wie Tanz usw., zusammen zu kommen. Die Koedukation, der gemeinsame Schulunterricht der Geschlechter, wird von den darin Erfahrenen allgemein — bis auch wenige abweichende Stimmen — für sehr wirksam in der bezeichneten Richtung gehalten. Wichtig ist, daß die Erwachsenen im intimeren Verkehr mit Kindern, zumal ihres Geschlechts, eine selbstverständliche Zwanglosigkeit und durchaus keine Prüderie zeigen, so z. B. beim gemeinsamen Baden.

Die größte Erschwerung im Kampfe für eine gesunde Sittlichkeit der Heranwachsenden geben die unsittliche Literatur und unsittliche Bilder und der Sittenschmutz auf der Straße. Wie viel hier noch zu tun ist, bedarf keiner Ausführung. Aber es soll doch noch einmal daran erinnert werden, wie vieles davon unmöglich wäre ohne den verpestenden Hauch des übermäßigen Alkoholgenusses. Auch der leichte Rausch vermindert das sittliche Gefühl, den Abscheu vor dem Niedrigen und Gemeinen, das sollte nie vergessen werden, und wenn nicht zur völligen Abstinenz, so doch zu wahrer Mäßigung treiben!

Mit diesen Mitteln, der reinen Aufklärung und der Stärkung der Sittlichkeit, ist der Kampf gegen die unser

Volk wie alle anderen vergiftende Seuche der geschlechtlichen Verderbnis auszufechten. Wo krankhafte Erscheinungen, geheime Sünden, abnorme Neigungen usw. vorliegen, reicht die erzieherische Einwirkung nicht aus, da sollte man so bald wie möglich die Hilfe des Arztes heranziehen. Gerade in den Anfängen ist viel zu erreichen und unendlich viel Not und Elend zu vermeiden!

In diesen Ausführungen, die sich besonders mit der geschlechtlichen Hygiene der Jugend beschäftigten, sind verschiedene gesundheitliche Winke gegeben, die auch in allgemeiner Beziehung für die Gesundheit der Jugend sehr wichtig sind. Ich halte es für nötig, die darin kurz angeschnittene Frage des **Alkoholgenusses der Jugend** noch besonders zu besprechen, da hier trotz aller Belehrungen immer noch sehr viel gefehlt wird.

Für die Jugend erübrigt sich die Erwägung nach den besonderen Wirkungen des Alkoholgenusses und seiner Ertragbarkeit, die für Erwachsene S. 138 ff. erörtert worden sind. Für die Jugend gibt es keine Diskussion der Alkoholfrage, *für die Jugend ist der Alkohol ein für allemal verboten.* Unendlicher Schaden wird Tag für Tag damit gestiftet, daß man Kindern alkoholische Getränke zur *Stärkung*, zur *Blutbildung*, zur *Verbesserung des Schlafes* gibt, denn zu allen diesen Zwecken ist der Alkohol *nutzlos*, er *schadet* aber gleichzeitig der Entwicklung und Stärke der *Nerven* und des *Gehirns* und *gefährdet* ganz besonders auch die *ethische und moralische Entwicklung.* Ein *Nutzen des Alkohols* bei *Kinderkrankheiten* wird nur noch von *einzelnen* Ärzten behauptet; die große Mehrzahl ist der Ansicht, daß man diesen Nutzen durch andere, *unschädlichere* Mittel und ebenso sicher und ebenso schnell erzielen kann, daß man aber die schädlichen Neben-

wirkungen des Alkohols vorher niemals genau ermessen kann. Mag man immerhin für einzelne, schwierige und schwer zu beurteilende Fälle der Entscheidung des Arztes überlassen, ob vorübergehend einmal Alkohol angewendet werden soll; kein Laie sollte sich das Recht zusprechen, einem Kinde irgend ein Alkoholgetränk in noch so geringer Menge zu erlauben. Leider gibt es noch zahllose unvernünftige Erwachsene, die in Gegenwart der Kinder dagegen eifern, daß man ihnen diesen Genuß nicht gönnen wolle, die da von Grausamkeit reden und meinen, wenigstens ein paar Tropfen, ein Nippen am Glase könne dem Kinde nicht schaden. Man sollte das aber ebenso wenig tun, wie man dem Kinde erlaubt, einige Züge aus der Zigarre des Vaters zu tun; man sollte überhaupt in Gegenwart der Kinder nicht so viel Aufhebens vom Wohlgeschmack des Bieres und des Weines machen, daß die Kinder denken müssen, es entginge ihnen gar zu viel, wenn sie auf den Genuß verzichten sollen. Es ist ein gutes Teil Suggestion dabei, wenn die Jugend sich nach dem Alkohol drängt, genau wie den Jungen die Neigung, es dem Erwachsenen gleichzutun, dazu treibt, am verschwiegenen Ort die Zigarre zu rauchen, die ihm abscheulich schmeckt und ihm noch schlechter bekommt. Man muß die Kinder auch nicht in dem Gedanken erziehen, daß der Mensch immer etwas besonderes trinken müsse. Im allgemeinen wird der Bedarf an Flüssigkeit durch das gedeckt, was bei einer vernünftigen Ernährung bei den Mahlzeiten eingenommen wird. Ist außerdem noch Durst vorhanden, so ist wirklich ein Glas Wasser das beste Mittel, ihn zu löschen, und es sollte schon als etwas besonderes angesehen werden, wenn dazu Zitronensaft und Zucker oder Fruchtsaft gegeben wird. Aber die Beherrschung des Durstgefühls ist eigentlich immer noch mehr wert. Ein Nutzen kommt dem Getränk nur

dann zu, wenn der Körper z. B. durch starkes Schwitzen bei großer Hitze oder hoher Muskelanstrengung viel Wasser verloren hat. Auch Milch ist ein sehr gutes Mittel, den Durst zu löschen, und heute, wo es aller Orten gute Milch gibt, sollte man den Kindern von den ersten Jahren an die Suggestion geben, daß Milch das beste und herrlichste Getränk ist. Die Mütter haben in dieser Richtung eine ganz besonders wichtige Aufgabe; wenn sie selbst, wie es durch Erziehungsfehler und krankhafte Abneigung usw. nicht selten vorkommt, keine Milch mögen, so sollen sie das wenigstens ihren Kindern nicht kundtun; es gibt so viele Mittel und Wege, die Aufmerksamkeit des Kindes anzulenken, wenn es sieht, daß die Mutter keine Milch trinkt.

Auch das **Rauchen** ist nichts, was der Jugend zukäme. Freilich ist die Schädlichkeit des Rauchens weder in der Jugend noch bei Erwachsenen auch nur annähernd so groß wie die des Alkohols. Der früher mehrfach behauptete Schaden des Rauchens für die körperliche und geistige Entwicklung ist nicht nachgewiesen. Ich möchte mich also beim Verbot des Rauchens für die Heranwachsenden mehr auf erzieherische als auf hygienische Gründe stützen. Starkes Rauchen stört übrigens jedenfalls die allgemeine Ernährung.

Das Fernhalten der Jugend von den Genußmitteln hat überhaupt eine große erzieherische Bedeutung. Wie kann man denken, einfache und bedürfnislose Menschen zu bilden, wenn man die Jugend in dem Glauben erzieht, daß sie schon alles haben müsse, was Erwachsene sich gönnen! Manchmal ist es wirklich wie ein krankhafter Ehrgeiz der Eltern, daß sie ihren Kindern schon ganz das Auftreten eines erwachsenen Menschen geben möchten. Und doch wirkt es so abstoßend auf jeden vernünftig denkenden

Menschen und verdirbt die Jugend so nachhaltig! Diese Jugend lernt dann nie das herrliche Gefühl kennen, das Genüsse verschaffen, die man sich selbst durch eigene Kraft und eigene Arbeit erworben hat, sie bekommt zugleich den bedenklichen Grundsatz in das Leben mit, daß man berechtigt ist, mühelos zu genießen, und daß man nur die achtet, die „etwas haben“ und daher ihr Leben genießen können. Damit geht ihr auch die größte Freude an der Arbeit verloren.

Es sei hier auch noch besonders hervorgehoben, wie wichtig es für die Eltern ist, sich genau über die **Gesundheit der Kinder** zu unterrichten. Seit die Abhärtung ein so beliebtes Schlagwort geworden ist, glaubt man vielfach, den Kindern etwas gutes zu tun, wenn man sie gesundheitlich recht straff hält, auf ihre Klagen keinen besonderen Wert legt und den Arzt nur bemüht, wenn er gar nicht mehr zu entbehren ist. So verkehrt es ist, wenn man aus jeder Kleinigkeit eine große Sache macht, wenn man die Kinder verzärtelt und sie um jeden leichten Schmerz bemitleidet, so ist es doch noch viel schlimmer, aus guten Grundsätzen heraus krankhafte Zustände einwurzeln zu lassen. Viel wichtiger als das Berufen des Arztes bei unbedeutenden Störungen ist es, von Zeit zu Zeit durch diesen Sachverständigen begutachten zu lassen, ob die Gesundheit gut und kein Organ in schlechtem Zustande ist. Die Eltern glauben gewöhnlich, daß ihnen solche Störungen nicht entgehen könnten, aber das Gegenteil wird schon durch die S. 188 mitgeteilte Tabelle erwiesen. Zum Teil bringt das tägliche Zusammensein es mit sich, daß allmählich eintretende Veränderungen dem Blicke der Eltern entgehen, zum Teil fehlt es ihnen auch an der richtigen Einsicht in krankhafte Erscheinungen. Ganz besonders läßt sich das oft in bezug

auf die Störungen des Sehvermögens und des Gehörs nachweisen, die oft erst bei einer darauf gerichteten Untersuchung entdeckt werden. Ebenso werden noch außerordentlich oft die Erkrankungen der Nase und des Rachens zu wenig beachtet, obwohl sie für das Allgemeinbefinden und für einzelne Erkrankungen eine große Bedeutung haben. Insbesondere ist es die vergrößerte **Rachenmandel**, worauf die Eltern achten sollten. Sie verrät sich in den meisten Fällen dadurch, daß die Kinder mit offenem Munde schlafen, oft auch bei Tage den Mund beständig ein wenig geöffnet halten. Die Mahnung, durch die Nase zu atmen, nützt immer nur für kurze Zeit, weil eben durch die Nase nicht genügend Luft hindurchgeht, weil die hinter der Nase im oberen Rachenraum sitzende kleine Geschwulst ihr den Weg verlegt. Durch den halboffenen Mund bekommen die Kinder leicht einen etwas schläfrigen oder blöden Ausdruck. Dieser wird manchmal auch dadurch hervorgerufen oder unterstützt, daß die Rachenmandel einen ungünstigen Einfluß auf das Hörvermögen ausübt, teils durch Verlegung der Rachenmündung der Ohrtrompete, teils durch Fortleitung von Entzündungen der Rachenmandel auf das Mittelohr. Die Schwerhörigkeit veranlaßt die Kinder, schärfer aufzuhorchen, und auch dieser lauschende Ausdruck gibt ihnen etwas Fragendes oder Törichtes. Die Sprache hört sich oft so an, als steckte ein Kloß im Halse; bei stärkeren Graden sprechen die Kinder z. B. ebba statt emma usw.; in anderen Fällen bekommt die Stimme, namentlich beim Singen, einen scharfen, schrillen oder blechernen Klang. Abgesehen von diesen Störungen bewirkt eine vergrößerte oder entzündete Rachenmandel oft Blutarmut, Kopfschmerz, Asthma, Bettnässen, Stottern, nächtliches Alpdrücken oder Aufschrecken, keuchhustenartige Anfälle, Blinzeln und Zuckungen des Ge-

sichts und eine eigentümliche Unfähigkeit zum Aufmerken, die im Verein mit dem eigentümlichen Gesichtsausdruck leicht zu der Annahme führt, daß es dem Kinde etwas an Verstand fehle. Die Entfernung der Rachenmandel durch eine einfache und ungefährliche Operation wirkt dann oft geradezu wunderbar. Nicht immer sind die Erscheinungen so ausgeprägt, namentlich sind fast immer nur einzelne der angeführten Beschwerden vorhanden. Jedenfalls ist die Erkrankung so wichtig, und außerdem ist sie so weit verbreitet, daß alle Eltern ihre Anzeichen kennen sollten. Vor allem darf man nicht, wenn ein Kind mit offenem Munde schläft oder atmet, dies einfach verbieten, sondern man muß dann durch den Arzt untersuchen lassen, worauf dies Verhalten beruht.

Einer viel sorgfältigeren Behandlung, als das gewöhnlich geschieht, bedarf auch die in den Entwicklungsjahren so oft auftretende **Blutarmut** oder **Bleichsucht**. Durch die unaufhörlichen Zeitungsreklamen ist das Publikum daran gewöhnt, wegen solcher Störungen, die es für Zeichen von Blutarmut hält, nicht erst den Arzt zu fragen: die wunderbaren Ergebnisse, die da von Hämatogen, Scotts Emulsion, Bioson, Sanatogen und vielen anderen Mitteln berichtet werden, sagen ja deutlich genug, daß man nichts besseres tun kann, als eines davon zu gebrauchen. Nur ist oft wirklich die Wahl schwer, denn jedes davon verspricht ungefähr dieselben Wirkungen, nämlich jede vorhandene Schwäche zu beseitigen. Und die zahlreichen Zeugnisse, die veröffentlicht werden, beweisen ja anscheinend zur Genüge, daß der Erfolg auch erreicht wird. In manchen Fällen trifft das natürlich auch zu, in den meisten handelt es sich aber entweder um vorübergehende Erfolge, die zum großen Teil auf der suggestiven Kraft des neuen, so sehr empfohlenen Mittels beruhen, oder

die Besserung beruht größtenteils auf der gleichzeitig angewandten besseren Fürsorge für die Gesundheit, durch richtige Ernährung usw. Wer sich krank fühlt und sich entschließt, ein solches Mittel zu nehmen, pflegt gleichzeitig auch in anderen Dingen mehr auf seine Gesundheit zu achten, Schädliches zu enterlassen, sich mehr auszuruhen, mehr an die Luft zu gehen, Wasseranwendungen zu machen usw. Selbst bei direkter Beobachtung wäre es da unmöglich, im einzelnen Falle zu unterscheiden, durch welches der verschiedenen Mittel die Besserung hervorgerufen worden ist. Daß es nicht immer die angepriesenen, zunächst auch von dem Kranken gepriesenen Mittel sind, wissen die praktischen Ärzte am besten, denn schließlich kommen die Kranken zu ihnen und erzählen, daß ihnen anfangs dies, dann jenes Modemittel so außerordentlich gut getan hätte, daß sie darauf geschworen und es allen ihren Bekannten empfohlen hätten, nach einiger Zeit aber hätte die gute Wirkung ganz aufgehört; und nun schieben sie vielleicht alle möglichen ungünstigen Erscheinungen dem vorher geliebten Mittel zu. Man sieht deutlich, wie leicht solche ganz ehrlich gemeinte Zeugnisse ganz wertlos sein können. Schließlich weiß man doch auch nie, ob die Krankheit jenes Empfehlenden dieselbe war, woran man selbst leidet!

Für die Jugend hat man vor allem von jenen Mitteln abzusehen, die als **Reizmittel** wirken. Gegen den Alkohol haben wir uns vorhin schon ganz ablehnend ausgesprochen. Es ist aber ebenfalls verkehrt, gut genährten, genügend essenden Kindern, weil sie abgespannt oder elend sind, z. B. Eiweißnährmittel wie Somatose oder Sanatogen oder Reizmittel wie Fleischextrakt, Fleischsaft, starke Bouillon, starken Kaffee und dergleichen zu geben. Bedarf die Kost einer Zulage, weil das Gewicht nicht ge-

nügend ist oder gar abnimmt, so ist für die meisten Fälle eine Zugabe von Milch oder ein Zusatz von Kakao oder Malzextrakt zur Milch das richtige, auch 1—2 Eier am Tage mag man außer der gewöhnlichen Kost geben, mehr wäre nicht zweckmäßig.

Eine bekannte Gefahr für die Jugend bilden unzweckmäßige Zerstreuungen, namentlich die bekannten abendlichen Vergnügungen: Theater, Konzerte, Kinderbälle, die sich in die Nacht ausdehnen, der späte Aufenthalt von Kindern in Wirtshäusern usw. Vielleicht wird die Häufigkeit dieser Unregelmäßigkeiten überschätzt; wenn man ein Kind bei solchen Gelegenheiten antrifft, ist es vielleicht zum erstenmal in seinem Leben oder einmal im Jahr zu einer Geburtstagsfeier oder bei einer ganz besonderen Gelegenheit dort, und das eine Mal kann ihm natürlich nicht schaden. Jedenfalls wirkt die Wiederholung solcher Abendunterhaltungen sehr ungünstig auf die Kinder: sie kommen zu spät ins Bett, werden von den empfangenen Eindrücken noch im Schlaf beunruhigt und sind dadurch am anderen Morgen müde und unlustig. Außerdem sind aber auch die meisten derartigen Aufführungen ihrem Inhalt nach für Kinder ungeeignet, weil sie eben für Erwachsene bestimmt sind. Wie viele Menschen sind durch solche unzweckmäßige Einflüsse in ihrer Jugend später auf Bahnen gedrängt worden, die ihnen nichts als Leid und Reue bringen!

---

13. Unfähigkeit zu geistiger Arbeit

Viele Menschen, die geistig arbeiten wollen oder müssen, sind zu einer ernstlichen und durchgreifenden Arbeit nicht fähig, weil sie entweder schon nach kurzer Zeit unangenehme Ermüdung verspüren, oder von vornherein ihre Aufmerksamkeit nicht scharf anspannen können. Beide Zustände sind sehr quälend, einerseits, weil man das Gefühl hat, nicht mehr frei über seinen Geist verfügen zu können, anderseits, weil die Unfähigkeit für die große Mehrzahl der Menschen materielle Sorgen mit sich bringt. So erklärt es sich, daß diese Störungen viele Menschen zur Verzweiflung bringen und sie mit schweren Sorgen belasten. Eine gründliche Kenntnis dieser krankhaften Erscheinungen und die darauf beruhende Abhilfe sind daher ungemein wichtig.

In den einfachsten Fällen von abnormer Ermüdbarkeit handelt es sich darum, daß das gewöhnliche Ermüdungsgefühl vorzeitig eintritt, manchmal nach 3 oder 4 Stunden bei Menschen, die durch dieselbe Arbeit sonst erst nach 5 oder 6 Stunden ermüdet wurden, manchmal auch schon nach einer Stunde, in schweren Fällen schon nach wenigen Minuten. Je nachdem ist die Arbeitsfähigkeit nur etwas herabgesetzt oder fast ganz aufgehoben. Alle verschiedenen Grade kommen vor, auch kann das Maß der erhaltenen Fähigkeit an den einzelnen Tagen ganz verschieden sein. Dies Verhalten ist sogar das häufigste, und es ist natürlich tröstlicher, weil dadurch nicht wie durch die immer gleichmäßige Unfähigkeit ein völliges Versiegen der geistigen Fähigkeit vorgespiegelt wird. Die sehr schnell Ermüdeten kommen sehr oft zu der Befürchtung, daß ihr Gehirn krank sei, daß sie an Gehirnschwund, Gehirner-

weichung oder anderen gefürchteten Krankheiten litten. Das ist natürlich ausgeschlossen, wenn auch nur an einzelnen Tagen eine gute Arbeitsfähigkeit besteht; denn was organisch zerstört ist, kann auch nicht vorübergehend wieder aufleben. Aber auch bei denen, die über dauernd aufgehobene geistige Fähigkeit klagen, handelt es sich fast niemals um schwerere Erkrankungen, denn der organisch schwer Geschädigte hat nicht mehr die Einsicht und das Urteil über seine Schwäche, seine Selbstbeurteilung leidet meistens schon sehr früh. Die aber, die unter der herabgesetzten Leistungsfähigkeit so schwer leiden, die sich die größten Sorgen darüber machen, sind fast immer einfache Nervöse, die bei richtiger Behandlung eine Heilung zu erwarten haben.

Bei anderen Kranken ist es nicht nur der vorzeitige Eintritt der Ermüdung, sondern die besondere Art der Empfindungen, was sie hindert und ihnen Sorge macht. Sie bekommen bei ihrer gewöhnlichen Arbeit früher oder später unangenehme Gefühle im Kopf, Hitze, Druck, Leere, das Gefühl eines eisernen Reifens um den Kopf oder das eines drückenden Helms, oder es wird ihnen schwindlig, oder es tritt Kopfschmerz auf; anderen verschwimmen, flimmern oder tanzen die Buchstaben vor den Augen, oder die Augen schmerzen und vergießen Tränen; wieder andere bekommen ein Gefühl von Angst oder Beklemmung oder von Heißhunger, Übelkeit usw., oder die Glieder schlafen ihnen ein. Kurz, die Erscheinungen sind sehr verschiedener Art und nicht immer gleich denen der gewöhnlichen Ermüdung, man muß sie aber dazu rechnen, weil sie vorzugsweise und direkt durch die geistige Arbeit hervorgerufen werden.

Bei einer anderen großen Gruppe handelt es sich nicht um abnorme Ermüdungserscheinungen, sondern um

die von vornherein bestehende Unfähigkeit zur geistigen Konzentration. Manchmal beruht sie auf einer schon vor dem Beginn der Arbeit vorhandenen Ermüdung, oft aber fühlt sich der daran Leidende frisch und wohl, ehe er die Arbeit anfängt, aber wenn er ernstlich beginnen will, kann er sich nicht mehr konzentrieren. Alle möglichen anderen Gedanken kommen ihm dazwischen, jedes äußere Geräusch, aber auch schon die völlige Stille der Umgebung lenken ihn ab, körperliche Empfindungen nehmen ihn in Anspruch; er kann alles andere denken und tun, nur nicht das, worauf es ihm in Wirklichkeit ankommt. Wiederholen sich die Zustände oft, so kann es zu einer wahren Angst vor der Arbeit kommen, bei sonst oft ganz gutem Befinden. Natürlich liegt dann für die Umgebung der Gedanke nahe, daß es nur an dem guten Willen fehle. In Wirklichkeit fehlt es aber nicht an dem „guten Willen", der Leidende „möchte wohl, aber er kann nicht", er hat tatsächlich nicht die Kraft zu wollen, ihm fehlt die Herrschaft über seinen eigenen Willen. Der Gesunde kann sich schwer in diese Möglichkeit hineindenken, er weiß von sich selbst, daß er bei Arbeiten, die ihm nicht angenehm sind, durch einen eigenen Anstoß sich zwingen, sich aufraffen kann, und denkt nun, das müsse jeder andere auch immer können. Als Nervenarzt, der viel mit solchen Zuständen von Willensschwäche zu tun hat, ist man oft nicht imstande, den Angehörigen solcher Willenskranker die richtige Ansicht über den Zustand beizubringen, man kommt sogar oft in den Verdacht, als unterstütze man die verwerfliche Schlaffheit. Es gibt Leute genug, die denken, der Nervenarzt lebe sozusagen davon, daß er die Schwächen der Nervösen bemäntelt und gutheißt. In der Tat hält es jeder wirkliche Nervenarzt für seine erste Aufgabe, den darniederliegenden

Willen zu stärken. Hat man das durch zielbewußtes Vorgehen erreicht, oft in Fällen, wo Zuspruch, Vorwürfe, Strafen und alles mögliche Moralisieren jahrelang ohne Erfolg angewendet worden waren, dann wird gewöhnlich anerkannt, daß es sich doch um eine Krankheit gehandelt habe. Allerdings erlebt man es auch nicht selten, wenn man einen arbeitsunfähigen Kranken geheilt und ihn dann zu wirklichen Leistungen gebracht hat, daß es nun hinterher heißt, die Arbeit habe ihn gesund gemacht; „hätte er nur gleich gearbeitet, etwas ordentliches zu tun gehabt, dann wäre alles von selbst gegangen". Solche törichten Urteile richten sich von selbst, wenn man sieht, daß die mit allen Einwirkungen vergeblich bekämpfte Willensschwäche schließlich der ärztlichen Behandlung für immer weicht. Leider gibt es auch noch viele Ärzte, die sich in diesen Dingen kein Urteil verschafft haben und daher kräftig in die Moralpredigten und das Verdammungsurteil der Angehörigen einstimmen!

In vielen Fällen beschränkt sich die Willensunfähigkeit auf die geistige Arbeit, sie kann aber auch alle möglichen anderen Tätigkeiten mit ergreifen. So gibt es Kranke, die sich nicht zu dem unbedeutendsten Einkauf entschließen können, die auf dem Spaziergang nicht wissen, ob sie nach rechts oder nach links gehen sollen, im Gasthaus keine Auswahl unter den Speisen treffen können usw. Auch hier zuckt der Gesunde gewöhnlich pharisäerhaft und verächtlich die Achseln über „solche Unentschlossenheit", anstatt den Hilflosen zu bemitleiden. Es handelt sich nämlich in den meisten Fällen gar nicht um eine reine Entschlußlosigkeit, sondern darum, daß den Leidenden zu viel Vorstellungen bestürmen, daß er alles viel schwerer nimmt als der Gesunde, daß ihm nichts gleichgültig und unwichtig vorkommt und daß er deshalb

zu lange abwägen muß. So kommt es schließlich zu einer Art von Zwangsvorstellung, zu der Autosuggestion, nichts mehr beschließen und entscheiden zu können. Sehr oft verbindet sich damit auch die Befürchtung oder das Gefühl, eine schwere Krankheit in sich zu haben, also eine hypochondrische Vorstellung, die zu beständiger Selbstbeobachtung und zu krankhaften Empfindungen der verschiedensten Art Anlaß gibt. Gedrückte, unruhige Stimmung, Schlaflosigkeit und andere Störungen sind die gewöhnliche Folge, und dadurch werden natürlich noch mehr Nervenkräfte verbraucht. Besonders oft beunruhigen sich solche Kranke noch über eine vorhandene erbliche Belastung; sie forschen in ihrer ganzen Familie nach schweren Nervenleiden und erblicken in jeder noch so fernliegenden Erkrankung bei Verwandten ein sicheres Zeichen dafür, daß ihnen dasselbe traurige Schicksal drohe. In Wirklichkeit ist zu solchen Vermutungen kein Grund, wie vorhin schon (vgl. S. 148) ausgeführt worden ist. Nur der eigene Krankheitszustand bestimmt die günstigen oder ungünstigen Aussichten; die Erkrankungen der Eltern und anderer Angehöriger sind ohne wirklichen Einfluß darauf. Auch bei ganz gesunden Menschen ist nachweislich bei 50—60% eine erbliche Belastung vorhanden, die also durch günstige Einflüsse wieder ausgeglichen worden ist.

Eine besondere Stütze hypochondrischer Vorstellungen ist die **Gedächtnisschwäche.** Die meisten Menschen haben einmal davon gehört, daß schwere Gehirnkrankheiten, insbesondere die Gehirnerweichung, mit auffallender Schwäche des Gedächtnisses verlaufen. Wenn sich nun jemand darauf ertappt, daß er öfters etwas vergißt oder sich nicht auf etwas besinnen kann, so kommt ihm mit der Zeit der Gedanke, am Ende auch an solcher schrecklichen Krankheit zu leiden. Zahlreiche Nervöse kommen zum Nervenarzt, um

ihm diese Beobachtungen vorzutragen, und erwarten sozusagen ihr Todesurteil zu hören. In den meisten Fällen handelt es sich bei ihnen gar nicht einmal um Gedächtnisschwäche, sondern um ein Vergessen von Dingen, die jeder andere Mensch auch vergessen würde, weil er sie nicht des Merkens für wert gehalten hat. Andere Male sind Dinge vergessen worden, weil man beim Hören, beim Aufbewahren usw. zerstreut war oder an bestimmte andere Sachen dachte. Viele Menschen haben ihr Leben lang eine Schwäche des Namengedächtnisses und kommen sich wohl gar interessant vor, wenn sie davon sprechen. Meist liegt dabei wirklich eine Art Koketterie zugrunde, oder auch eine Autosuggestion, derzufolge sie sich gar nicht mehr die Mühe geben, sich einen Namen zu merken, der ihnen gleichgültig erscheint; die Gewohnheit bürgert sich manchmal zuletzt so ein, daß auch wichtige Namen nicht mehr gemerkt werden. Die Angehörigen glauben in solchen Fällen gewöhnlich wirklich an einen Fehler des Gedächtnisses. Wenn aber die daran Leidenden in die Notwendigkeit kommen, sich Namen zu merken, so zeigt sich schnell, daß der Fehler ohne weiteres verschwindet. Über diese Form der Gedächtnisschwäche beunruhigt sich also selten jemand, doch kommt zuweilen ein Hypochonder auf den Einfall, sein Namengedächtnis in der strengsten Weise zu prüfen. So behandelte ich Kranke, die sich auf der Straße von jedem Menschen, den sie einmal gesehen hatten, den Namen vorzustellen suchten, und höchst unglücklich waren, wenn er ihnen nicht gleich einfiel. Sie verlangten damit etwas auch dem Gesunden Unmögliches, und zwar unter der erschwerenden Bedingung der sie beherrschenden Aufregung. Es ist bekannt, wie sehr die Aufregung das Gedächtnis „verlegt". Sehr viele Menschen kommen in eine gewisse Befangenheit, wenn sie jemand gesellschaftlich

vorstellen sollen, namentlich, wenn mehrere Namen nacheinander zu nennen sind; sie können sich dann im entscheidenden Augenblick nicht auf Namen besinnen, die ihnen bei ruhigem Gemüt jederzeit auf der Zunge liegen würden. Ferner weiß jeder, daß man sich manchmal schwer auf Namen oder Dinge besinnen kann, die man genau kennt, daß sie einem vermeintlich „auf der Zunge liegen", aber nicht herauszubringen sind; daß man trotz aller Mühe und allen Eifers nicht darauf kommt, daß sie einem aber einfallen, sobald man aufhört, danach zu suchen — eben deshalb, weil dann die Aufregung vorüber ist, die den Gedächtnisfaden festgehalten hatte.

Eine Vergeßlichkeit, die man bemerkt, ohne erst durch andere oder durch bestimmte Erinnerungen darauf aufmerksam gemacht zu sein, ist niemals das Zeichen einer gefährlichen Störung, sondern immer nur das Zeichen einer Zerstreutheit, die entweder auf Gewohnheit, auf der Anlage oder der Erziehung, oder auf Nervosität beruht. Die Vergeßlichkeit, die auf verkehrter Gewöhnung beruht, wird durch Übung beseitigt, wie S. 13 angegeben ist; die auf Nervosität beruhende wird durch die Heilung der Nervenschwäche ebenfalls geheilt.

Nicht selten wird die Unfähigkeit zu geistiger Anspannung durch Schlaflosigkeit oder durch schlechten Schlaf hervorgerufen. Der Schlaf ist nur dann geeignet, eine wirkliche Erholung von der Tagesarbeit zu bringen, wenn er lange genug dauert (vgl. S. 118) und tief und fast traumlos ist. Jeder von **Träumen** durchzogene Schlaf ist während ihrer Dauer nicht völlig erquickend, weil dabei die Vorstellungen arbeiten und oft auch die Stimmung erregt ist. Man empfindet das nicht selten deutlich, wenn man aus einem Traume erwacht; es gibt Träume, die namentlich bei sensiblen Menschen

noch lange in den Tag hinein nachwirken, die Stimmung herabdrücken oder Kopfschmerzen hervorrufen usw. Nach der Bedeutung für die geistige Ruhe und nach ihrer Wirkung auf die Erholung kann man verschiedene Arten von Träumen unterscheiden. Am harmlosesten sind die Träume, deren Inhalt man einfach als Unsinn bezeichnen kann: meistens ein buntes Gemisch älterer Erinnerungen, die wahllos oder nach zufälligen Berührungen zusammengestellt sind und dadurch oft schon im Traume Erstaunen und Heiterkeit des Träumenden hervorrufen. Ihnen am nächsten stehen die Träume, die den Schläfer schwierige Aufgaben lösen lassen: Fliegen, Kunstschlittschuhlaufen, Probleme aufklären usw.; auch sie werden im ganzen von einem Wohlgefühl begleitet und wirken erquickend. Weniger angenehm und förderlich wirken die Träume, die an die Eindrücke der letzten Vergangenheit anknüpfen; meist sind sie unangenehmen Inhalts und spiegeln die Schwierigkeiten wieder, die noch nicht niedergekämpft sind, oder stellen den Träumenden unfähig und wehrlos schweren Aufgaben und harten Angriffen gegenüber. Ihnen verwandt sind die bekannten Angstträume, worin man in Examensnöten sitzt, in unzureichender Kleidung in der Öffentlichkeit oder in Gesellschaften erschienen ist, und die Gefahrträume, worin man allen möglichen Gefahren und Verfolgungen zum Opfer zu fallen glaubt, wo man den Tod lieber Angehöriger erlebt oder ihn gar selbst verschuldet usw. Alle diese Traumarten schädigen je nach ihrer Dauer und ihrem Inhalt mehr oder weniger die erholende Wirkung des Schlafes, das ist ohne weiteres klar; und sie erzeugen damit für den nächsten Tag oder für längere Zeit eine Unfähigkeit zu geistiger Arbeit. Ebenso verhängnisvoll wirkt die ausgesprochene **Schlaflosigkeit,** und wenn sie auch nur für einige Stunden den

Schlaf vermissen läßt. Der Schlaf wird dabei entweder durch eine Gedankenunruhe, durch ein rastloses Hin- und Herwandern der Gedanken, oft der allerfremdartigsten, meist aber der gerade die Seele bedrückenden, ferngehalten, oder durch unangenehme körperliche Empfindungen: Kribbeln, Einschlafen, Hitze- und Kältegefühle in den Teilen des Körpers, Heißhunger, Sodbrennen usw., oder durch erhöhte Empfindlichkeit gegen Geräusche. Diese Mißempfindungen bringen es mit sich, daß eine einzige durchwachte Stunde der Nacht oft das Gefühl verursacht, als habe man überhaupt kein Auge zugetan. Die lieben Nächsten haben dann gewöhnlich wenig Mitleid und glauben dem, der so deutlich übertreibt, überhaupt nichts von seinen Leiden, tatsächlich gehört aber eine länger anhaltende Schlaflosigkeit, auch wenn sie nur wenige Stunden der Nacht betrifft, zu den erschöpfendsten Krankheiten. Es ist ohne weiteres klar, daß das Fehlen einer einzigen viertel Stunde an dem nötigen Maße des Schlafes sich von Tag zu Tag addiert und bald zu einem erheblichen Verlust anwächst.

Die **Behandlung der geistigen Arbeitsunfähigkeit** kann in leichteren und frischeren Fällen darauf beschränkt bleiben, daß eine richtige Arbeitsart streng durchgeführt wird. Es darf nicht vor sogenannten Notwendigkeiten Halt gemacht werden, die meist nichts sind als schlechte Gewohnheiten, sondern die Hygiene der geistigen Arbeit muß unbedingte Herrscherin sein. Vor allen Dingen muß für einen guten und genügend langen Schlaf gesorgt werden. Die wichtigsten Bedingungen dafür sind S. 103 ff. eingehend besprochen worden; jede Einzelheit muß genau berücksichtigt werden, man darf nicht etwa gerade das heraussuchen und annehmen, was dem einzelnen angenehm ist oder wichtig

erscheint; nur die Gesamtheit der Bausteine macht den fertigen und richtigen Bau aus. Wird dadurch noch kein genügender Schlaf herbeigeführt, so muß man noch mit besonderen Mitteln eingreifen. Nicht etwa mit den bekannten arzneilichen Schlafmitteln, mögen sie heißen, wie sie wollen, denn alle diese gehören nur in das Gebiet der ärztlichen Verordnung; sie ohne Arzt zu gebrauchen, heißt auf die Heilung der Krankheit verzichten! Dem Laien stehen nur die Hausmittel zu, besonders der Prießnitzsche Umschlag um den Leib, die doppelten Strümpfe, das fließende Fußbad und das Wannenbad von 33 Grad Celsius, auf eine halbe oder ganze Stunde ausgedehnt. Helfen diese Mittel nicht in kurzer Zeit zu einem guten Schlaf, so ist die Befragung eines Arztes dringend anzuraten, damit das Leiden nicht noch weiter einwurzelt!

Man unterschätze auch nicht die Bedeutung des regelmäßigen Weckens in der Frühe und eines pünktlichen ersten Frühstücks. Ich kann aus reicher Erfahrung versichern, daß ich schnelle Heilungen auch in schweren Fällen von Schlaflosigkeit erst erziele, seit ich auf pünktliches Wecken und Frühstücken unbedingten Wert lege. Wer nach dem Frühstück wieder einschläft, der mag es tun und kann es ohne Schaden tun; wer es nicht kann, hat keinen Nachteil davon, sondern wird Nachmittags und namentlich in der Nacht um so besser schlafen. Ein Nachmittagsschlaf von einer oder anderthalb Stunden schädigt bei Nervösen, Abgespannten, Schlaflosen den Nachtschlaf sicher nicht; die ganz schweren Formen der Schlaflosigkeit werden überhaupt am besten mit Bettruhe während des ganzen Tages behandelt. Wertvolle Unterstützungmittel sind das Luftbad (vgl. S. 113 u. 151) und das Sonnenbad in Kleidern, d. h. langer Aufenthalt

im Freien, ohne viel Körperbewegung, also oft am besten in Gestalt der Freiluftliegekur, wobei der Patient den größten Teil des Tages auf einem Ruhebett oder Liegestuhl im Freien liegt. Der Patient muß auch seinen Willen mit zu Hilfe nehmen, er muß sich mit allen Kräften zwingen, zur Ruhe zu kommen, und darf sich nicht von der Vorstellung beherrschen lassen, daß er doch wieder nicht einschlafen oder nicht durchschlafen werde. Oft genug wird das unter der Fortdauer der gewöhnten Verhältnisse nicht erreicht; der Leidende steht zu sehr unter dem Banne der Erinnerungen an alle seine Beschwerden, und er muß heraus, um sozusagen einen anderen Menschen anziehen zu können.

So ist es denn der gewöhnliche Rat an alle Überarbeiteten und Ermüdeten: „spannen Sie einige Zeit aus, gehen Sie in den Wald oder in die Berge oder an das Meer". Damit wird auch oft sehr viel erreicht. Eine der Bedingungen dafür ist, daß der Ruhebedürftige seine Erholungszeit auch wirklich zum Ausruhen benutzt. Viel Hinundherreisen und Sehenswürdigkeiten „mitnehmen" taugt dafür nicht; man muß schon geradenwegs an den Erholungsort gehen und sich unterwegs nicht mehr als nötig umsehen und anstrengen, und man muß auch einen Ort aufsuchen, wo man wirklich ausruhen kann. Das ist nun leider nicht immer leicht. Die großen Kurorte verbieten sich von selbst durch den dort herrschenden Trubel; die kleinen Orte haben dagegen vielfach einen solchen Mangel an Komfort, daß die Ruhe auch sehr erschwert wird. Da sind vor allem die für Sommerfrischen gebauten dünnen Wände und Fenster, die jeden Laut aus dem Hause und von der Straße durchdringen lassen, mangelhafte Fenstervorhänge, die das Schlafzimmer nicht dunkel machen, in den ländlichen Orten Hundegebell und Pferde-

getrappel und Hähnekrähen und andere Störungen der Ruhe von aller Frühe an. So wundersam es manchem vorkommen mag, oft bieten große Gasthöfe mit vollkommenen Einrichtungen am meisten Ruhe, weil alles darauf eingerichtet ist, daß die Gäste sich nicht gegenseitig stören, und weil das wohlerzogene Publikum sich in den gemeinsamen Aufenthaltsräumen, bei Tafel usw. im allgemeinen sehr viel ruhiger verhält. Wählt man demgemäß ein gutes Gasthaus in einer Lage, daß man schnell und bequem den Wald oder den Strand erreichen kann, so hat man zu Hause Ruhe und außerdem Gelegenheit, nach Belieben im Walde oder am Strande usw. auszuruhen.

Ob eine solche Ausspannung die gewünschten Dienste tut, zeigt sich, wenn man wieder in die Tätigkeit zurückgekehrt ist. Sehr viele Menschen, die ihre Hoffnungen darauf gesetzt hatten, erkennen zu ihrer Betrübnis bald nach der Rückkehr, daß die in der Erholungszeit verspürte Frische nicht vorgehalten hat, daß es mit dem Arbeiten nicht viel besser geht als vorher. Für sie war eine solche Ausspannung nicht das richtige, vielleicht, weil sie es nicht gut mit den Verhältnissen getroffen hatten, vielleicht weil sie Fehler in ihrem Verhalten gemacht haben, vielleicht auch, weil ihr Zustand doch nicht durch so einfache Mittel zu bessern war. Im allgemeinen kann man sagen, daß Reisen, Sommerfrischen usw. zwar ein vortreffliches Erholungsmittel für Gesunde darstellen, daß sie aber den Überarbeiteten, Nervösen nicht die günstigsten Bedingungen bieten. Für diese eignen sich vielmehr die **Sanatorien** ganz besonders. Es gibt natürlich auch unter diesen geeignete und weniger geeignete. Im Gegensatz zu dem anfänglichen Vorurteil gegen solche Anstalten hat man neuerdings vielfach eine Vorliebe da-

für und geht besonders gern in sogenannte Kurhotels, in dem Gedanken, daß man dort nicht gerade etwas von seiner Freiheit und seinen Vergnügungen aufzugeben braucht, aber doch sozusagen unter ärztlicher Garantie lebt. Daß dabei nicht viel herauskommt, ist klar. Wer von ärztlicher Fürsorge Nutzen haben will, darf sich nicht nach Belieben aus den ärztlichen Vorschriften einzelne heraussuchen, sondern muß genau einem bestimmten Plane folgen. Es ist die Aufgabe des Arztes, die Verordnungen so zu fassen, daß dem Patienten dabei so viel wie möglich von seiner Freiheit gewahrt wird. Das kann der Arzt aber nur, wenn er Zeit und Gelegenheit hat, den Leidenden gründlich kennen zu lernen, nicht nur ihn persönlich zu untersuchen, sondern auch die ganzen Bedingungen kennen zu lernen, worunter er lebt und arbeitet und worunter er arbeitsunfähig oder arbeitsschwach geworden ist. Das ist das eigentliche Feld, wo die kleinen, individuell geleiteten Sanatorien ihre segensreiche Wirksamkeit entfalten; darin haben schon Unzählige, die am Leben verzweifelten, Arbeitslust und Arbeitsfähigkeit wiedergefunden.

Die guten Sanatorien sind nicht, wie manche Unerfahrene noch glauben, Stätten der Verwöhnung und Verweichlichung. Im Gegenteil betrachtet man es mit Recht als ihre wichtigste Aufgabe, ihre Patienten gesund, leistungsfähig und widerstandsfähig zu machen. Alles, was in den ersten Abschnitten dieses Buches als Ideal der geistigen Gesundheit aufgestellt worden ist, gilt auch dem Sanatorium als Ziel, und dies Ziel wird erreicht, indem die körperlichen und die geistigen Kräfte gehoben und mit allen Mitteln geübt werden. Man hat neuerdings eigene Arbeitssanatorien gegründet, worin als Hauptheilmittel die Arbeit, körperliche und

geistige Arbeit, verwendet wird. Ich halte das für nur teilweise richtig. Es gibt eine große Gruppe von Nervösen, die wegen ihrer Veranlagung oder wegen ihrer Erziehung niemals arbeiten gelernt haben, die daher untätig und zwecklos im Leben umhergeworfen werden und sich niemals wohl fühlen, ohne jedoch krank zu sein. Für diese ist allerdings die Erziehung zu einer richtigen Tätigkeit das, was ihnen fehlt. Sie könnte mindestens ebenso gut von einem Pädagogen als vom Arzte des Sanatoriums vorgenommen werden, wenn sie nur einsehen könnten, daß sie mehr den Erzieher als den Arzt nötig haben. Jedenfalls gibt es eine Anzahl von Ärzten, die mit diesen Menschen sehr viel gutes erreichen. Eine andere große Gruppe arbeitsunfähiger Menschen ist aber nicht aus Neigung oder Erziehung arbeitsunfähig, sondern wegen tatsächlicher Nervenschwäche, mag sie in jüngerer Zeit erworben oder vielleicht das Ergebnis bestimmter Einwirkungen aus der Jugendzeit sein. Diese Leute, die teils früher arbeiten konnten, aber wegen ihrer Ermüdbarkeit nicht mehr arbeiten können, teils wegen ihrer unzureichenden Nervenkräfte und wegen ihrer nervösen Beschwerden niemals ordentlich arbeiten konnten, haben von der reinen Arbeitsbehandlung keinen Nutzen. Sie arbeiten vielleicht, so lange sie in dem Sanatorium sind, meistens drücken sie sich auch da davon, sobald keine direkte Aufsicht vorhanden ist, aber in der Freiheit verfallen sie wieder der Untätigkeit. Sie werden nur dann zu freiwillig und erfolgreich Arbeitenden, wenn zunächst ihre Nervenschwäche durch eine geeignete Kur geheilt worden ist. Hat man das erreicht, so ist es meistens gar nicht mehr nötig, zur Arbeit zu mahnen und anzuleiten, denn der in allen gesunden Menschen wohnende

Trieb zur Arbeit macht sich dann ganz von selbst geltend. Zu einer solchen Kur gehört in erster Linie **körperliche und geistige Ruhe.** Wie ausgedehnt beide sein müssen, hängt vom Gesamtzustande, von der Körperbeschaffenheit und vom Grade der geistigen Erschöpfung ab. Körperlich elende sowohl wie geistig sehr unruhige, aufgeregte oder ängstliche und an schwerer Schlaflosigkeit Leidende haben im allgemeinen eine Bettliegekur nötig, mindestens eine Freiluftliegekur; nachdem eine gewisse Besserung eingetreten ist, kommt für sie die in leichteren Fällen von vornherein anzuwendende, genau abgewogene Abwechslung von Ruhe mit körperlicher Übung zur Geltung. Geistige Anstrengung ist den Erschöpften im Anfange der Kur möglichst fernzuhalten. In diesem Sinne ist auch die durch das Sanatorium gegebene Loslösung von den häuslichen Verhältnissen von großer Wichtigkeit. Zu Hause erinnert uns alles an die gewohnte Arbeit, an die Mühen und Sorgen, womit die Überarbeitung zusammenhängt, an die Pflicht des Weiterarbeitens usw. Die Hausfrau wird jeden Augenblick durch den Gedanken an die Kinder, an die Wirtschaft in Atem gehalten. Der vielfach vorgeschlagene Ausweg, die Hausfrau ganz von der Wirtschaft zu entlasten und sie in einem besonderen Zimmer der Wohnung im Bett liegen zu lassen, bringt ihr in den seltensten Fällen Erholung, denn sie hört doch jedes Klingelzeichen, jedes Gespräch der Dienstboten mit Besuchern und Lieferanten, und wenn sie nichts davon hört, befürchtet sie erst recht, daß irgend etwas versäumt werde. Es gehört auch zum Ausruhen ein gewisser Wechsel der äußeren Umgebung dazu, andere Menschen, nicht immer die gewohnte Umgebung, die nicht aus den alten Vorstellungsverknüpfungen herausläßt. Vielfach hat man die Sanatorien in Wald- und Bergland-

schaften versetzt, um gleichzeitig äußere Ruhe, schöne Natur und gute Luft in den Dienst der Kur zu stellen; mit sehr gutem Erfolge, wenn die Anstalt klein genug blieb, um kein zu lautes Getriebe zu erzeugen und um dem Arzte die Möglichkeit individueller Einwirkung zu lassen. Es liegt da eine gewisse Schwierigkeit vor. Soll der Arzt in einsamer Gegend, die ihm Konsultationen erschwert, sein Auskommen finden, so muß er eine größere Zahl von Kranken aufnehmen. Immerhin ist auch unter solchen Verhältnissen die Möglichkeit gegeben, daß besonders ruhebedürftige Kranke die Anstalt zu einer Jahreszeit aufsuchen, die schwächeren Betrieb mit sich bringt. Ich selbst habe einen anderen Standpunkt eingenommen, indem ich mein Nervensanatorium in die Großstadt verlegte. In einer ruhigen Gegend der Großstadt, wo Garten und städtische Anlagen eine schöne und gesunde Umgebung bilden, kann man in einem dazu eingerichteten und richtig geführten Hause sehr gut dafür sorgen, daß die Patienten zunächst genügende körperliche und geistige Ruhe haben; weiterhin aber besteht die Möglichkeit, die Großstadt für die Übung der Patienten in systematischer Weise heranzuziehen. Die Steigerung ergibt sich ohne weiteres aus der Zusammenstellung: Freiluftgenuß bei offenem Fenster, auf dem Balkon, im Garten; Spaziergänge durch Promenaden, ruhige Straßen, große Verkehrsstraßen; Besuch von ruhigen und belebten Läden zu Einkäufen; Sport; Besuch von Gemäldesammlungen usw., von Vorträgen, Konzerten, von Theatern; wissenschaftliche und Kunststudien, Sprachstudien usw. Der Wert einer solchen Steigerung der Anforderungen für die Übung und Stärkung der Leistungsfähigkeit leuchtet ohne weiteres ein; die Erfolge bestätigen diese Schlußfolgerungen.

Neben diesen Einflüssen soll das Sanatorium jeden

einzelnen über die für ihn richtige Art der Ernährung belehren; nicht etwa überall Mastkuren anwenden, denn diese sind nur da angezeigt, wo Unterernährung besteht; in anderen Fällen kann eine Entfettungskur richtiger sein. Die Gewöhnung an regelmäßige und gesunde Lebensweise, an Vermeidung ungünstiger Lebensgewohnheiten erfolgt in der ruhigen Praxis des Sanatoriums und unter dem Beispiel des Arztes und der übrigen Hausgenossen viel leichter als zu Hause, wo die Gewohnheit und manches andere den Kranken in dem gewohnten falschen Geleise zu halten sucht. Vorhandene körperliche Leiden und verkehrte Ansichten werden nach Möglichkeit gebessert; ein gutes Sanatorium ist eine wahre Schule der Lebenskunst. Auch die eingehendste Besprechung in der Sprechstunde des Arztes, und werde sie noch so oft wiederholt, kann nicht dasselbe leisten, was sich im täglichen Zusammenleben von selbst ergibt. Bäder verschiedener Art helfen dazu, den Körper gesund und abgehärtet zu machen, allerlei nervöse Beschwerden zu beseitigen und gesunden Schlaf herbeizuführen; auch die übrigen Mittel der physikalischen Behandlung, Massage, Vibrationsmassage, elektrische Licht-Bäder, Heilgymnastik usw. können herangezogen werden.

Ist auf diese Weise das Befinden des Leidenden so geworden, daß er eine gewisse Tätigkeit erlaubt, so muß diese genau nach seinen Fähigkeiten und nach ihrer Wirkung auf sein Befinden geregelt werden. Die Beschäftigung hat zunächst den Vorteil, daß sie die Gedanken des Patienten von seinem Befinden ablenkt, daß sie ihn aus der „Krankenstimmung“ herausbringt. So wohltätig die Bettruhe zunächst auf den Erschöpften, Schlaflosen und Angegriffenen wirkt, so angenehm dem Genesenden die Untätigkeit für den Anfang ist, so kommt doch immer

mit dem Fortschreiten der Besserung eine Zeit, wo die Untätigkeit niederdrückend wirkt und die Beschäftigung das Gefühl verleiht, daß man nicht mehr nur ein nutzloser Kranker, sondern wieder ein Mensch ist, für den es sich lohnt zu leben. Deshalb wirkt auch eine Arbeit besonders gut, die dem Schaffenden zusagt und die ein greifbares oder sichtbares Ergebnis bringt. Am meisten erfreut es fast immer den Genesenden, wenn er die Berufsarbeit wieder aufnehmen kann, und das ist bei der geistigen Arbeit natürlich, sobald der Zustand es erlaubt, leichter möglich als bei den anderen Berufsarbeiten. Oft erscheint es aber aus inneren Gründen besser, zunächst eine Arbeit zu wählen, die von dem gewohnten Gleise mehr abweicht, und dazu empfiehlt sich aus verschiedenen Gründen besonders die Gartenarbeit. Sie kann im Freien vorgenommen werden, sie gibt eine Reihe von Tätigkeiten, die Körper und Geist beschäftigen, ohne zu sehr anzustrengen, und erweckt bei den meisten Menschen ein zunehmendes Interesse, schon weil sie in kurzer Zeit einen Erfolg zeigt. Von anderen Gebieten kommen mit besonderem Vorteil das Photographieren, Papp- und Buchbinderarbeiten, Schnitzen, Kerbschnitt und andere Handfertigkeiten sowie die verschiedenen Sammelsports in Frage. Daneben sollen auch die Leibesübungen nicht vergessen werden, deren Bedeutung für das Gesamtbefinden S. 86 ausführlich gewürdigt ist; insbesondere Turnen, Radfahren, Reiten, Schwimmen, Schlittschuh- und Schneeschuhlaufen, Jagd, Bergsteigen usw. Als wenig anstrengende, die Gedanken gut ablenkende Beschäftigungen sind noch Scheibenschießen und Angeln zu nennen. Die Wahl der Beschäftigungsart richtet sich nach den besonderen Verhältnissen, der Jahreszeit, den Mitteln, den Neigungen usw.

Immer aber muß danach gestrebt werden, daß aus der zur Heilung herangezogenen Beschäftigung mit der Zeit wieder die Neigung und die Kraft für die Berufsarbeit hervorgehen. Um die Selbständigkeit wieder zu wecken, kann es gegen Schluß des Aufenthaltes im Sanatorium sehr zweckmäßig sein, Wanderungen allein oder in kleiner Gesellschaft vornehmen zu lassen, unter Verzicht auf große Bequemlichkeit und hohen Komfort, in Annäherung an einfache und naturgemäße Verhältnisse.

Mit der Verordnung bestimmter Leistungen, die immer selbständiger werden, ist auch ein wichtiger Schritt zur Erzielung neuer Willenskraft getan. Die Willensschwäche, die so häufig die Überarbeitung und die nervösen Zustände begleitet, ist oft eine sehr hartnäckige und schwer zu besiegende Erscheinung. Mag sie sich in einfacher Trägheit, in Unschlüssigkeit oder in quälenden Hemmungen äußern, immer steht sie der Gesundung als schweres Hindernis im Wege. Nur volles Verständnis und große Geduld des Arztes kann da helfen; mit Ungeduld und Schroffheit ist nichts zu erreichen. Sehr oft sieht man Fälle, wo durch Verfehlung des Heilverfahrens seit Jahren völlige Untätigkeit eingetreten ist und auch die einfachste Handlung Schwierigkeiten macht. Da heißt es, mit kleinen Schritten anfangen und den darniederliegenden Willen Stufe für Stufe zu heben.

Die allgemeine Vorschrift für die Willensgymnastik ist: der Patient muß sich beständig üben, das zu tun, was ihm schwer wird. In diesem Sinne ist oft schon das eine Übung, was die Tagesordnung des Sanatoriums mit sich bringt. Zu Hause findet der Widerstrebende immer eine Ausrede und eine Entschuldigung, wenn er Unbequemes unterläßt; im Hause des Arztes steht ihm die Autorität gegenüber. Jedem

Menschen ist es anerzogene Gewohnheit, sich im fremden Hause mehr zusammenzunehmen, sich anders zu geben, weniger nachlässig und schlaff zu sein als in den eigenen vier Wänden; dadurch wird die Befolgung der Verordnungen unwillkürlich erleichtert und gefördert. Morgens zu bestimmter Stunde aufzustehen, gleich die Toilette gründlich vorzunehmen und pünktlich zu frühstücken stellt für viele Willensschwache schon eine bedeutende Leistung dar. Bei manchen ist es ebenso eine Willensleistung, wenn sie regelmäßig essen, einerlei, ob sie gerade besonderen Appetit haben oder das ihnen vorgesetzte gern essen. An diesem Punkte scheitern nur zu oft die häuslichen Kuren; der Leidende kann bald dies, bald das „nicht vertragen" und entwaffnet damit den Zuspruch der Angehörigen. Deshalb ist es im Sanatorium auch durchaus nötig, daß der Arzt oder zuverlässige, mit der nötigen Autorität ausgestattete Angehörige bei den Mahlzeiten der Patienten zugegen sind oder sie häufiger kontrollieren, namentlich da, wo es sich um unzuverlässige Esser handelt. Oft sind ja wirkliche Befürchtungen über die Bekömmlichkeit der Speisen vorhanden, die sich auf richtige oder falsche Beobachtungen aus früherer Zeit stützen; da ist die Belehrung durch den Arzt und der durch ihn angeregte aufklärende Versuch unumgänglich. Auch die verschiedenen Arten der Tätigkeit sind Mittel zur Erziehung des Willens. Nur der erfahrene Arzt kann bestimmen, ob die aufgetragene Arbeit den Kräften des Patienten entspricht; ist er davon überzeugt, so muß er den Ängstlichen, Mutlosen oder Entschlußlosen durch seine Gegenwart und Mithilfe dazu bringen und das einmal Geleistete durch Wiederholung, erst in seiner Gegenwart, dann allein, einüben und leicht durchführbar machen. Weiterhin verändert man die Bedingungen des Versuches, macht die Ausführung von Zeit

und Ort abhängig und veranlaßt den Patienten, die Handlung auch auszuführen, wenn seine Stimmung weniger gut ist und er sich nicht so dazu aufgelegt fühlt, während man im Anfang günstige Stimmungen dazu benutzt. Einer besonderen Beobachtung bedarf oft das, was der Patient als seine berechtigten Eigentümlichkeiten ansieht: man hat dann zu prüfen, ob wirklich eine Berechtigung dazu vorliegt, oder ob es sich, wie gewöhnlich, um verkehrte Gewohnheiten handelt. Der Einsiedler muß in Gesellschaft und Verkehr gebracht werden; wenn ihm die Unterhaltung zu flach ist — eine sehr beliebte Ausrede —, so mag er sie vertiefen; sprechen ihm die anderen zu laut, so gewöhne er sie daran oder zeige ihnen, daß man sich auch weniger laut unterhalten kann usw. Wer bei Regenwetter oder bei strahlendem Sonnenschein nicht gern ausgeht, muß lernen, diese kleinen Schwierigkeiten zu überwinden, sich danach zu kleiden und bei jedem Wetter seinen Gang zu machen. Wer sich bei Einkäufen schwer entschließen kann, muß recht viel Besorgungen machen, um seine Ungewandtheit und Unsicherheit zu bekämpfen. Solcher Beispiele ließen sich noch Hunderte anführen. Die ganze Kunst besteht darin, herauszubringen, was dem Kranken im Gegensatz zum Durchschnittsmenschen schwer wird, und ihn zu bewegen, daß er sich darin übt. Mit dieser aktiven Willensgymnastik verbindet sich regelmäßig auch eine Form der Hemmungsgymnastik, indem der Übende seine Affekte unterdrückt, seine Stimmungen beherrscht und Dinge unternimmt, wozu er von vornherein nicht das Vertrauen hatte. Zu den Willenshemmungen gehört es auch, wenn der Kranke sich vom Alkoholgenuß und vom Rauchen auch gegen sein Verlangen enthält und andere unzweckmäßige Neigungen unterdrückt. Ferner gehört dazu die Beherrschung der Zerstreutheit,

die Übung in der festen Anspannung der Aufmerksamkeit. Nach längerer Untätigkeit wird die ursprünglich durch die Ermüdung hervorgerufene Unfähigkeit zur Konzentration auf die geistige Beschäftigung zur Gewohnheit, sie hat nicht selten die Neigung, zu bleiben, nachdem die Ermüdung tatsächlich beseitigt ist. Solche Patienten glauben nach kurzer Arbeit, nicht mehr zu können. Entweder empfinden sie ein Unbehagen, das sie als Ermüdung deuten, oder ihre Gedanken schweifen auf Nebendinge ab. Auch hier ist die Einwirkung des Arztes oft unschätzbar; er kann ermessen, ob eine wirkliche Ermüdung vorliegt, ob die Aufgabe noch zu schwer ist, und er kann durch seinen Zuspruch sehr oft erreichen, daß die Aufmerksamkeit sich stärker an den Gegenstand der Arbeit fesselt.

Zu den besprochenen Arten der erziehlichen Behandlung, die sich je nach dem einzelnen Falle verändern und vermehren lassen, kommt noch als weitere mächtige Hilfskraft die **hypnotische Behandlung**. Jahrzehntelang mit dem Vorwurf des Schwindels gebrandmarkt, nach Erkennung seiner außerordentlichen Macht mit dem Vorwurfe des gefährlichen Mittels bedacht, hat der Hypnotismus bei allen Einsichtigen und Sachverständigen längst die Stellung als ein äußerst wertvolles, bei richtiger Anwendung völlig unschädliches Hilfsmittel der geistigen Behandlung gewonnen. Die regelrecht zu Zwecken der ärztlichen Behandlung vorgenommene Hypnotisierung ist ebenso wenig etwas krankhaftes oder bedenkliches wie der Schlaf und der Traum, und doch lassen sich in der Hypnose Wirkungen auf den Geist und den Körper erzielen, die sonst ganz unerreichbar sind. Es ist auch ein nur auf Unkenntnis beruhender Vorwurf, wenn man sagt, die hypnotische Behandlung mache den Kranken willenlos, setze den Willen des Hypnotisierenden an die Stelle des eigenen Willens

des Behandelten. Das Gegenteil ist richtig; die Hypnose geht darauf aus und bewirkt, daß der Behandelte seinen Willen kräftigt und ihn auf Vorgänge ausdehnt, die vorher dem Willen nicht zugänglich waren.

Bei der großen Bedeutung dieses Einflusses und bei seiner erwiesenen Unschädlichkeit wird man die hypnotische Behandlung daher überall heranziehen, wo man nicht ohne sie zu dem Ziele kommt, eine krankhafte Leistungsunfähigkeit und eine krankhafte Willensschwäche zu heilen. Immerhin ist das nur in einem Bruchteil der Fälle nötig; in den anderen Fällen genügt die zweckmäßige Verwendung der Heilmittel und Heilmethoden, die dem heutigen Nervenarzte zur Verfügung stehen.

---

14. Die geistige Arbeit der Frau

Die Zeit ist dahin, wo man glaubte, nur der Mann müsse lernen und geistig arbeiten, um tüchtig zu sein und in der Welt vorwärts zu kommen. Wie jeder ernstliche Fortschritt in der Kultur ist auch dieser durch die Not erzeugt worden. Durch die Erschwerung des wirtschaftlichen Erwerbs ist die Zeit der Eheschließung ganz allgemein hinausgeschoben worden, so daß zahllose Mädchen um fünf und mehr Jahre später durch die Ehe versorgt werden, als es im neunzehnten Jahrhundert der Fall zu sein pflegte. Der steigende Überschuß der weiblichen Bevölkerung bringt außerdem für eine wachsende Zahl von Frauen die Notwendigkeit, für sich selbst zu sorgen. Es kann aber nur der in der Welt bestehen, der geistig arbeiten kann. Auch für die der materiellen Sorge Entrückten ist eine weit höhere Bildung als früher durch

die Gesamthöhe des Kulturstandes und durch die Anforderungen des Verkehrs nötig geworden.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß die ernstlichere geistige Ausbildung der Frau weder ihre Weiblichkeit schädigt, noch ihre häusliche Tüchtigkeit verringert, noch ihre Gesundheit schädigt. Man darf die dahingehenden Einwände gegen eine bessere Frauenbildung als durch die Tatsachen hinreichend widerlegt ansehen, und damit ist zugleich die Behauptung gefallen, daß die geistigen Fähigkeiten der Frau minderwertig seien. Gewiß ist die geistige und namentlich die Gemütseigenart der Frau etwas anders als die des Mannes, aber sie ist gleichwertig, und nur das Vorurteil kann behaupten, daß deshalb die geistige Ausbildung minderwertig bleiben müsse. Die öffentliche Meinung hat denn auch in dieser Hinsicht schon sehr ihre Richtung geändert.

Eine Hauptstütze für die Gegner einer besseren geistigen Schulung der Frauen war die Tatsache, daß es so viel nervöse Frauen gibt, und daß sehr zahlreiche Lehrerinnen und Erzieherinnen teils gleich nach dem Examen, teils im Beruf zusammenbrechen. Diese Beobachtungen sind ernst genug, um eine gründliche Besprechung zu erfahren.

Ob es mehr nervöse Frauen als Männer gibt, ist nicht zu entscheiden; wir haben keine Zählung der Nervösen und werden bei der verschiedenen Bewertung nervöser Erscheinungen wohl nie zu einer verwendbaren Statistik gelangen. Jedenfalls gibt es bei beiden Geschlechtern viel zu viel Nervöse, und die Verstopfung jeder Quelle dieser quälenden Erkrankungen ist dringend nötig. Die nervenärztliche Erfahrung lehrt aber, daß unter den Frauen durchaus nicht die Gebildeten einen größeren

Prozentsatz zur Nervosität liefern als die weniger Gebildeten und die Ungebildeten. Im Gegenteil, man findet gerade die schwersten Formen der Nervenschwäche sehr oft unter den Dienstmädchen und Arbeiterinnen, in der Stadt wie auf dem Lande. Es wird nur unter den Gebildeten und unter den Wohlhabenden mehr Wesen von der Erkrankung gemacht, teils weil sie mehr die Kenntnis und die Gelegenheit haben, von ihrer Krankheit zu sprechen und etwas dagegen zu tun, teils weil die schwierigeren Leistungen der Gebildeten noch mehr unter der Nervenschwäche zu leiden haben. Und wenn man die nervenleidenden Frauen der gebildeten Stände genauer ins Auge faßt, so zeigt sich alsbald, daß durchaus nicht die überwiegen, die am meisten gelernt haben. Man wird im allgemeinen nicht durch Lernen und Arbeiten nervenschwach, sondern durch Gemütsbewegungen, durch ungenügende geistige und körperliche Ausrüstung für den Kampf des Lebens, durch mangelhafte Fürsorge für die körperliche und geistige Gesundheit. Bis in die neueste Zeit hinein geschah bei uns so gut wie nichts für die Erziehung wirklich gesunder und widerstandsfähiger Mädchen. Die unentbehrlichen körperlichen Übungen galten für unnötig, vielfach sogar für unweiblich; das Turnen, das Schlittschuhlaufen, das Radfahren mußte erst langsam und mühsam dem weiblichen Geschlecht erkämpft werden. Wenn auch das heranwachsende Geschlecht in dieser Hinsicht viel freier ist und immer mehr zu körperlicher Leistungsfähigkeit herangezogen wird, so leidet es doch zum großen Teil noch unter der Schwäche, die seinen Müttern durch Vernachlässigung der Körpergesundheit in der Jugend anhaftet. Es sind ja auch vorzugsweise die jungen Mädchen der vorigen Generation gewesen, die dem Beruf der Leh-

rerin und der Erzieherin und dem Lehrerinnenexamen den üblen Ruf besonderer Gesundheitsgefährlichkeit angeheftet haben. Sie kamen in zu jungen Jahren und mit ungenügender Gesundheitskraft, vielfach auch mit unzureichender Vorbildung in die Seminare hinein, und die Prüfung tat mit ihren übertriebenen Anforderungen an das Gedächtnis ein übriges, um die Nerven zu erschöpfen. Der Beruf der Erzieherin war außerdem bis vor kurzem vielfach sehr unbefriedigend. Die herkömmliche Verachtung der geistigen Leistungen der Frau und die Auffassung, daß die Ausbildung der Töchter mehr Spielerei als Ernst sei, gaben den Erzieherinnen im Privathause eine Zwitterstellung zwischen Herrschaft und Dienstboten, die mit beständigen Kränkungen und Gemütsbewegungen verbunden war. Rechnet man dazu, daß ein großer Teil der Erzieherinnen, der in diese schwierigen und angreifenden Verhältnisse eintrat, durch eine verwöhnte Jugend in wohlhabendem Elternhause hindurchgegangen und erst im erwachsenen Alter durch die Not oder durch trübe Verwicklungen im Elternhause in die Selbständigkeit getrieben war, oft unter Verzicht auf Aussichten, woran das Herz hing, so kann man sich vorstellen, wie leicht alle diese Gemütsbewegungen zum Zusammenbruch führen konnten! Es ist einer der rühmlichsten Fortschritte unserer Zeit, daß hier mehr und mehr ein Wandel zum besseren eingetreten ist!

Die Hygiene der geistigen Arbeit der Frau erfordert eine gesundheitsgemäße Erziehung von Kind auf. In dieser Hinsicht können wir auf das verweisen, was in den Abschnitten 11 und 12 ausführlich dargelegt worden ist, denn es gilt für beide Geschlechter. Aber der Grundsatz muß noch viel mehr Geltung gewinnen, daß das Mädchen nicht so ausschließlich, wie es lange

üblich war, auf Anmut und Schönheit hin erzogen werden muß, sondern genau wie der Knabe auch zu Gesundheit und Kraft! Das Backfischideal der Schönheit: blaß und interessant auszusehen, nicht ordentlich essen zu können und an Migräne und anderen Beschwerden zu leiden, muß dem wahren Ideal weichen: Anmut, Schönheit, Gesundheit und Kraft! Die körperlichen Übungen sind für die Mädchen ebenso unentbehrlich wie für die Knaben; auch das weibliche Geschlecht braucht Turnen und Jugendspiele und gesunden Sport, vor allem Radfahren, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, daneben auch Tennis usw. Handarbeiten und Klavierspiel, die so oft die Zeit zu körperlicher Ausarbeitung wegnehmen, dürfen überhaupt nur getrieben werden, wenn neben der Körperübung noch Zeit dazu ist! Und das alles gilt nicht nur für die Schuljahre, sondern auch für die spätere Zeit. Es ist gar kein übler Gedanke, wenn von vielen Seiten ein weibliches Dienstjahr gefordert wird, das die herangewachsenen Mädchen in einem Krankenhause oder sonstwie im öffentlichen Dienst verbringen sollen, um selbständig zu werden und gründliche und regelmäßige Arbeit unter Fremden zu lernen. Aber so lange das nicht eingeführt ist, müssen Eltern und Erzieher dahin streben, in den häuslichen Verhältnissen oder in einem Pensionsjahr außer dem Hause ähnliches zu erreichen.

Vor allem wird dadurch die betrübende Erscheinung verschwinden, daß viele junge Frauen schon gegenüber den einfachen Aufgaben des kleinen Haushaltes versagen, unter jeder wirklichen Schwierigkeit des Lebens aber ganz zusammenbrechen. Haben die jungen Frauen selbst gelernt, etwas zu leisten, so stellen sie auch keine übertriebenen oder ungerechten Anforderungen an die Dienstboten und

halten diese unermüdlichen Arbeiter auch ihres Lohnes und guter Behandlung wert; die große Dienstbotenfrage wäre damit zum größten Teil aus der Welt geschafft! Es wird dann aber auch eine gerechtere Beurteilung der Hausfrauenarbeit geltend werden, die heute meist sehr unterschätzt wird. Auch für die Hausfrau muß an die Stelle unausgesetzter, den ganzen Tag anhaltender Arbeit eine richtige Einteilung zwischen Arbeit und Erholung eintreten, auch sie muß ihr Teil an körperlicher Ausarbeitung in freier Erholung erhalten, und sie wird dabei frisch und gesund und fröhlich bleiben!

Man hört von Hausfrauen so oft, sie müßten den ganzen Tag arbeiten, das ginge nicht anders, vor allem nicht in einem Haushalt mit Kindern. Und doch läßt es sich in den meisten Fällen anders einrichten, ohne daß die Kinder darüber zu kurz kommen. Vor allem muß eine richtige Arbeitseinteilung vorgenommen werden. Viel Zeit wird im allgemeinen verschwendet durch ein planloses Herumarbeiten in den Zimmern, wobei sich Hausfrau und Dienstboten gegenseitig stören. Zu schneller Arbeit gehört besonders das Ungestörtsein. Die Dienstboten müssen auch so angestellt werden, daß sie eine Arbeit glatt hintereinanderweg verrichten können, nicht zwischendurch immer wieder abgerufen werden, um erst dies, dann jenes zu besorgen, Vergessenes zu holen usw. Läßt die Hausfrau ein Zimmer durch das Dienstmädchen gründlich säubern und aufräumen und prüft dann mit dem Mädchen zusammen das Ergebnis, so lassen sich die Unvollkommenheiten gleich und auf einmal abstellen, das Mädchen lernt dabei, ordentlich und vollständig zu arbeiten und braucht nicht hinterher bald wegen dieses, bald wegen jenes Fehlers von anderer Arbeit abgerufen zu werden.

Die Hausfrau muß auch lernen, daß Arbeitspausen nötig sind, sowohl für sie wie für die Dienstboten, daß beide Teile Zeit und Ruhe für das zweite Frühstück und für die Vesper ebensogut brauchen wie für die anderen Mahlzeiten. Man arbeitet ja so viel schneller und besser, wenn man ausgeruht ist! Die Dienstboten finden in der Arbeit hier und da eine Erleichterung und Erholung in einer leichteren, mechanisch und ohne geistige Anstrengung zu verrichtenden Tätigkeit, und diese soll man ihnen gönnen. Die Hausfrau selbst muß aber auch daran denken, nach anstrengenderer Arbeit und Geistestätigkeit sich solche Erholungsarbeiten zu schaffen oder von Zeit zu Zeit wirkliche Pausen einzuschalten, damit nicht erst die schwer zu beseitigende Ermüdung oder gar eine nachhaltige Erschöpfung eintritt! Ohne rechtzeitiges und genügendes Ausruhen ist keine gesunde Arbeit möglich!

Sachregister.

Autorenregister.

Aus den Zeitungsbesprechungen des Werkes

Der Alkoholismus, seine Wirkung und seine Bekämpfung, IV. Teil.

Deutscher Reichsanzeiger, 2. 9. 1907: Dem Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen, denn es ist wohl geeignet, den Leser über die Schädigungen, die der Sittlichkeit, der Gesundheit und dem Volkswohlstand aus dem Alkoholismus erwachsen, sachgemäß aufzuklären.

Der Alkoholgegner, 15. 8. 1907: Ein sehr schönes Buch, das fast sämtliche wissenschaftliche Vorlesungen zum Studium des Alkoholismus enthält, die heuer im Barackenauditorium in Berlin abgehalten wurden. Für den Führer im Kampfe gegen den Alkoholismus geradezu unentbehrlich, aber auch für jeden Gebildeten eine Fülle des Schönen und Interessanten.

Nordfriesischer Distriktsbote, 15. 8. 1907: Das Buch enthält ein reiches Material, besonders für Diskutierabende bietet das Buch reichen Stoff. Der Preis ist im Verhältnis zum Gebotenen als recht niedrig zu bezeichnen.

Freisinnige Zeitung, 24. 8. 1907: Auch wer kein unbedingter Temperenzler ist, wird das Buch doch mit Interesse lesen.

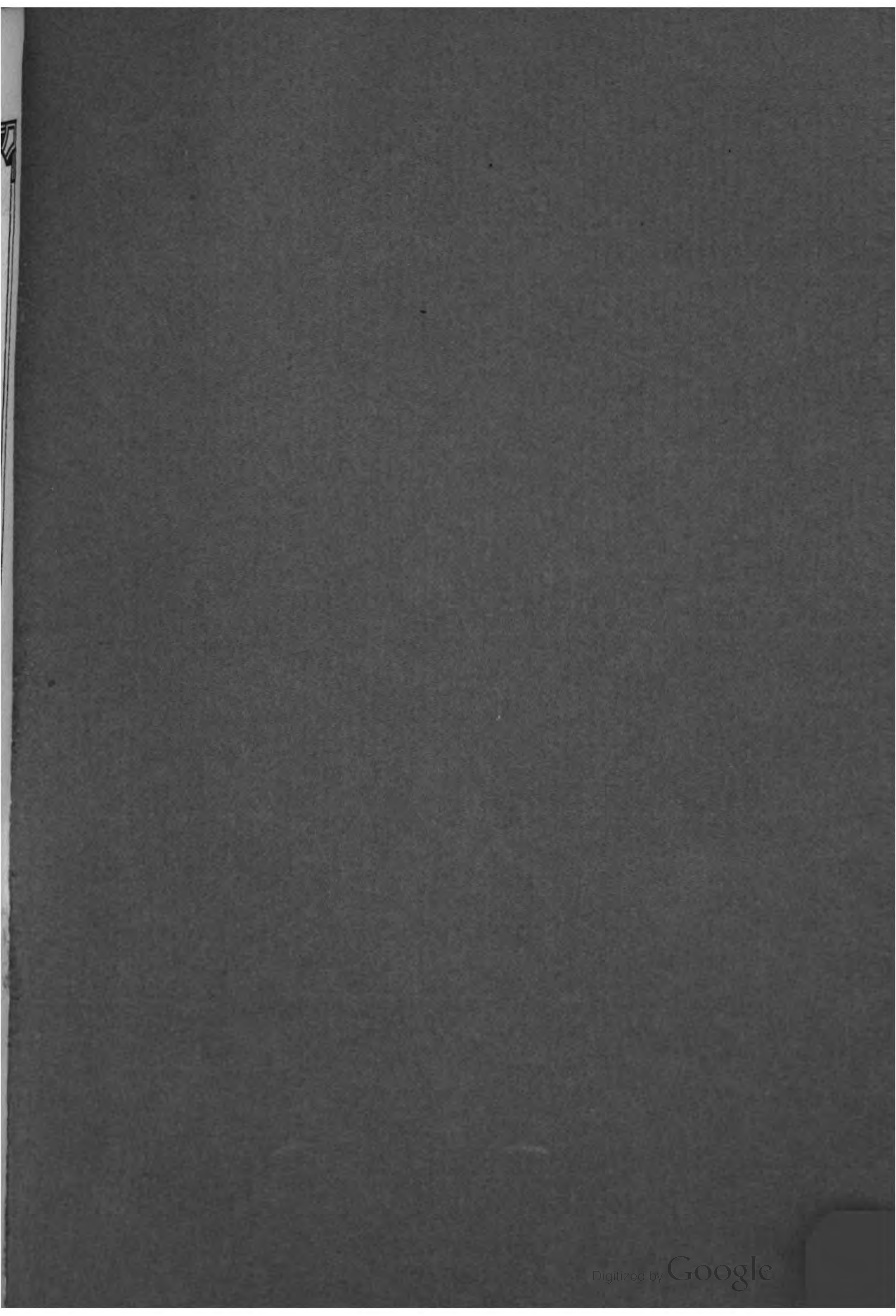
Kleine Presse, 14. 9. 1907: Das Buch enthält eine Anzahl vorzüglicher Abhandlungen.

Münsterischer Anzeiger, 12. 9. 1907: An Schriften gegen den Alkoholismus ist eigentlich kein Mangel, die meisten leiden an Übertreibung. Weit über solche Schriften erhebt sich das vorliegende Bändchen, das, vom streng wissenschaftlichen Standpunkte aus geschrieben — es sind eigentlich populär-wissenschaftliche Vorlesungen — beachtenswertes und brauchbares Material im Kampfe gegen das Alkoholübel liefert.

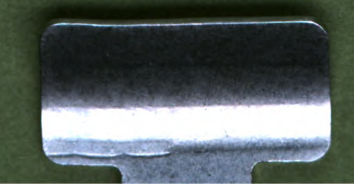
Schlesische Volkszeitung, 8. 9. 1907. Allen, denen die Bekämpfung der Alkoholpest Pflicht ist oder am Herzen liegt, sei das inhalt- und lehrreiche Buch empfohlen.

Luxemburger Volkszeitung, 6. 9. 1907: Ein vortreffliches Buch für Konferenzler, welche die Trunksucht zum Gegenstand ihrer Vorträge machen, eine wahre Fundgrube. Das Buch wiegt Tausende von sozialistischen Schriften auf.

Schwäbische Tagwacht, 15. 8. 1907: Ein reichhaltiges Gedanken- und Tatsachenmaterial wird den Lesern geboten; jedermann, welche Stellung immer er zur Alkoholfrage einnimmt, wird von einer Fülle des Interessanten, Lehrreichen und Anregenden angesprochen werden.








G.E.STECHERT
& CO.